ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ПО ЖИЗНИ стр. 44

ИЮЛЬ
2008

Men's Health®

УКРАИНА

СНИМАЕМ БОЛЬ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ

~~ШЕЯ~~ ~~ПЛЕЧИ~~ ~~СПИНА~~

43 БОЕВЫХ СЕКС-ПРИЕМА УЛОЖАТ ЛЮБУЮ

ВОБЛА: СДЕЛАЙ САМ

СУХО И КОМФОРТНО

НА ЧТО У ТЕБЯ АЛЛЕРГИЯ?

ОТВЕТ НА СТР. 90

ТРИ МУЖСКИЕ БУКВЫ

ПРОЖИВИ ДО СТА СО СЛОВОМ "НЕТ"

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА **АЛЕКСЕЙ МОЧАНОВ**
Гонщик и телеведущий

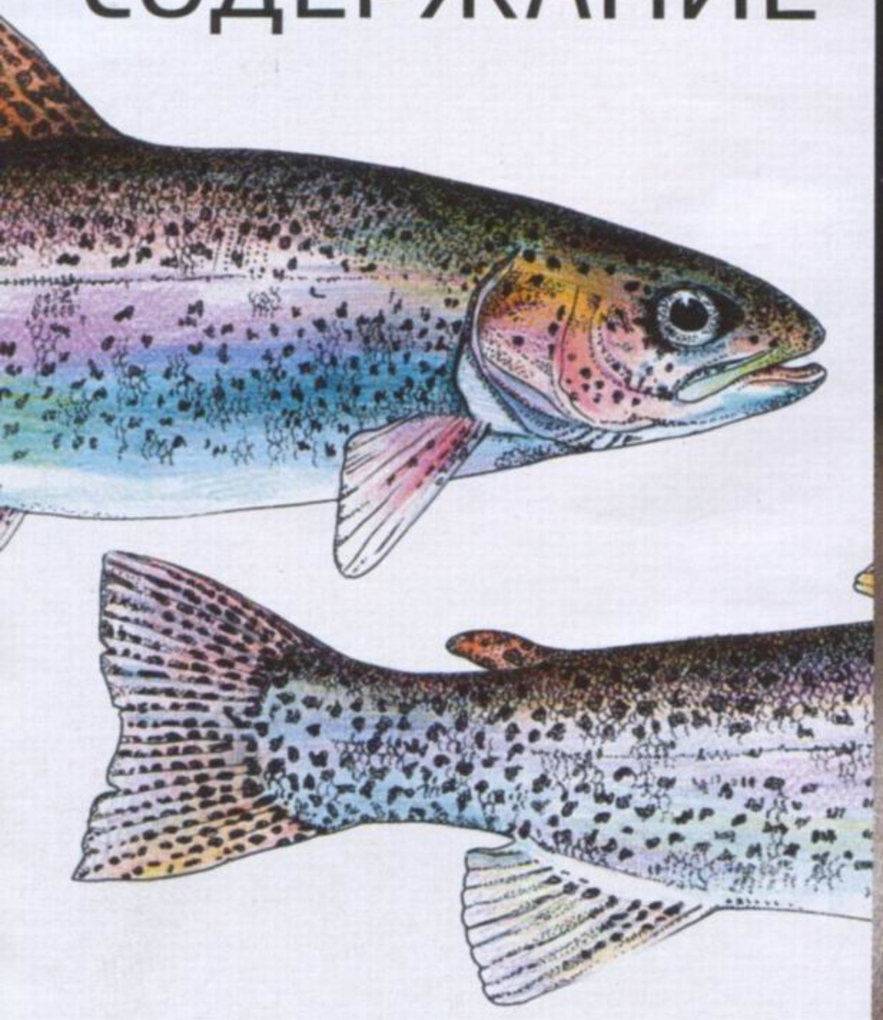
ОЧЕНЬ СТРАШНЫЙ НОМЕР

СОДЕРЖИТ МАТЕРИАЛЫ НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ

4606895 000406 08007

рекомендуемая розничная цена **9,40 ГРИВЕН**

СОДЕРЖАНИЕ



ИЮЛЬ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

72 Снимаем боль за одну тренировку
Шея. Плечи. Спина

100 43 боевых секс-приема
Уложат любую

60 Вобла: сделай сам
Сухо и комфортно

90 На что у тебя аллергия?

120 Три мужские буквы
Проживи до ста со словом “нет”

42 Правила движения по жизни

Фотограф: **Андрей Давидовский**

72

– Взгляните, доктор: кажется, у моего дракона врастание ногтя...

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Ліцензія МФ АВ №344234 від 04.08.2007

Роман Жером Женев Титанік Д Ен Ей Титанік - ДНК легенди

TITANIC-DNA

DNA OF FAMOUS LEGENDS

A HIGH-END WATCH INTEGRATING REAL STEEL
FROM THE TITANIC

RJ

ROMAIN JEROME

GENÈVE

NOBLESSE

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ДИСТРИБ'ЮТОР

Київ
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Червоноармійська вул., 114
тел.: (044) 528-3385

Київ
Бутік «АВЕНЮ»
Саксаганського вул., 18
тел.: (044) 289-5321

Харків
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Сумська вул., 6
тел.: (057) 717-0380

Одеса
Бутік «АВЕНЮ»
Катеринінська вул., 6
тел.: (048) 785-2453

Донецьк
Магазин «ЧОТИРИ СЕЗОНИ»
Артема вул., 125
тел.: (062) 304-7834

Дніпропетровськ
Бутік «АВЕНЮ»
Карла Маркса пр-т, 55
тел.: (056) 789-8019

НОБЛЕСС

Epidem.ru www.noblesse.com.ua Journal-plaza.net ®

46
— А говорил четырнадцать...

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
36 Кто мы?
Очень страшные истории из жизни офисного планктона

СЕКС
46 Милый, я боюсь...
Семь самых женских страхов

КАРЬЕРА
54 Свободная касса!
Как легально отдохнуть на работе

58 Продукт
Яйцо

ДИАГНОСТИКА
66 Краски здоровья
Живопись улучшает зрение

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
68 Костя Дзю
Учит бить

САМООБОРОНА
70 Два конца

ОРГАНИЗМ
78 Made in Japan
12 секретов японского долголетия

ТРЕНИРОВКА
86 В спортзале хорошо
...а дома лучше

УПРАЖНЕНИЯ
96 За ВДВ!
Строевая подготовка бойцов США

СКОРОСТЬ
106 За что они нас не любят
Как убить свою машину

108 Рожденные бегать

ЖИЗНЬ
116 Рога и копыта
Самое мужское животное

ГАРДЕРОБ
124 Bon voyage!

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
126 Все в одном

МОДА
128 Знойный красавец

ЭКСТРИМ
136 В море волнуются
Серфинг

116
— Что-то вы, ребята, какие-то кислые!

78
Власти Киева разрешили провести гейш-парад

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

10 Письмо редактора
12 Обратная связь
16 Мужские ответы
20 Голограмма
40 Бюллетень
104 Новое железо
142 MH Promotion
145 Где покупать
146 Побег

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Ліцензія МФ АВ №344234 від 04.06.2007
Дефай Іктрем Оупен Ель Примеро Голд енд Титаніум
Зенит Швейцарська мануфактура з 1865

ZENITH

SWISS WATCH MANUFACTURE

SINCE 1865

“Все что не убивает, делает меня сильнее*

ФРИДРИХ НИЦШЕ

* Все що не вбиває - робить мене сильнішe

DEFY CLASSIC

Open El Primero

GOLD & STEEL

DEFY XTREME

Open El Primero

GOLD & TITANIUM

NOBLESSE

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Червоноармійська вул., 114
тел.: (044) 528-3385

Київ
Галерея годинників «НОБЛЕСС»
Червоноармійська вул., 2
тел.: (044) 234-1932

Київ
Бутік «АВЕНЮ»
Саксаганського вул., 18
тел.: (044) 289-5321

Харків
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Сумська вул., 6
тел.: (057) 717-0380

Одеса
Галерея годинників «НОБЛЕСС»
ТЦ «Європа», Дерибасівська вул., 21
тел.: (048) 728-4737

WWW.ZENITH-DEFY.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Без девушки и без компьютера

"Появление абстинентного синдрома, конечно, возможно, зато сколько времени свободного появится…" — думал я, узнав о том, что моя девушка собирается в "творческий отпуск" в деревню, да еще хочет взять во временное пользование мой компьютер. Она едет к чертям на кулички смотреть, как растет кресс-салат, слушать соловьев, купаться в озере (что уже совсем несправедливо) и писать некий сценарий. Я, конечно, не мог понять почему, собственно, сценарий нельзя писать ручкой и почему за неделю до поездки она подарила кому-то свой ноутбук и вообще при чем тут я, но благородство взяло верх. Тем более что в глубине души я был безмерно счастлив оттого, что она до сих пор не получила водительские права, иначе я бы и машины лишился…

В общем, чтобы долго не ходить вокруг да около: на второй день я уже собирался покупать пистолет. Не для того, чтобы пристрелить девушку по приезде, и не для убийства внезапно нахлынувшего на меня свободного времени. Просто после всех тяжких, в которые грех не пуститься, когда девушки и компьютеры исчезают из дома, утром бывает нелегко. В душу лезут угрызения совести, в голову не лезет ничего, а память функционирует как-то слишком избирательно. Я вот, например, неожиданно вспомнил историю Игоря Николаенко, арт-директора журнала "Наш", который после того, как все друзья неожиданно его кинули и отказались с ним поехать на 9 Мая в Волгоград (а какое могло бы быть приключение!), сильно на всех разобиделся, вышел из офиса и купил в ближайшем оружейном магазине пневматический пистолет. О своей новой игрушке он рассказывал с неподдельным детским восторгом: просыпаешься поутру, только глаза продрал — и сразу по мишени — бабах! Все, что лишнее (гнев, обида, тоска), выходит, все, что необходимо (радость, веселье и адреналин), приходит…

А еще я собирался заняться бегом. Мне, конечно, больше плавать и кататься на велосипеде нравится, но, оказавшись без девушки и без компьютера, я уж чуть было не побежал. Вдохновился историями о том, что это полезно и абсолютно естественно (подробнее на стр. 108).

В итоге пистолет я так и не купил, бегом так и не занялся, а девушка с компьютером (оба, к счастью, целые и невредимые) уже вернулись.

Что мне помешало: обилие новых дел и развлечений или пресловутый абстинентный синдром — неважно....

В общем, морали у этой басни две. Первая: жить без девушки и без компьютера можно, но зачем так все усложнять. Вторая: время — штука непростая, вот оно есть, а вот, глядишь, и делось куда-то. Поэтому ноги в руки, руки в брюки, девушку под руку и вперед: бегать, прыгать, путешествовать... Одним словом, развлекаться (подробнее на стр. 1–148). Прямо сейчас, немедленно.

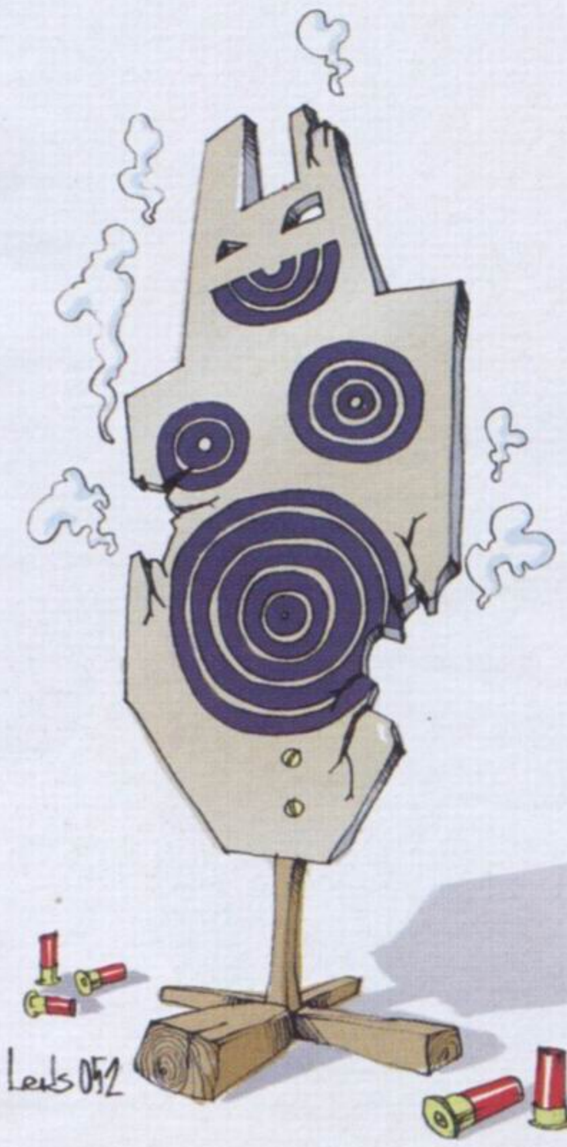


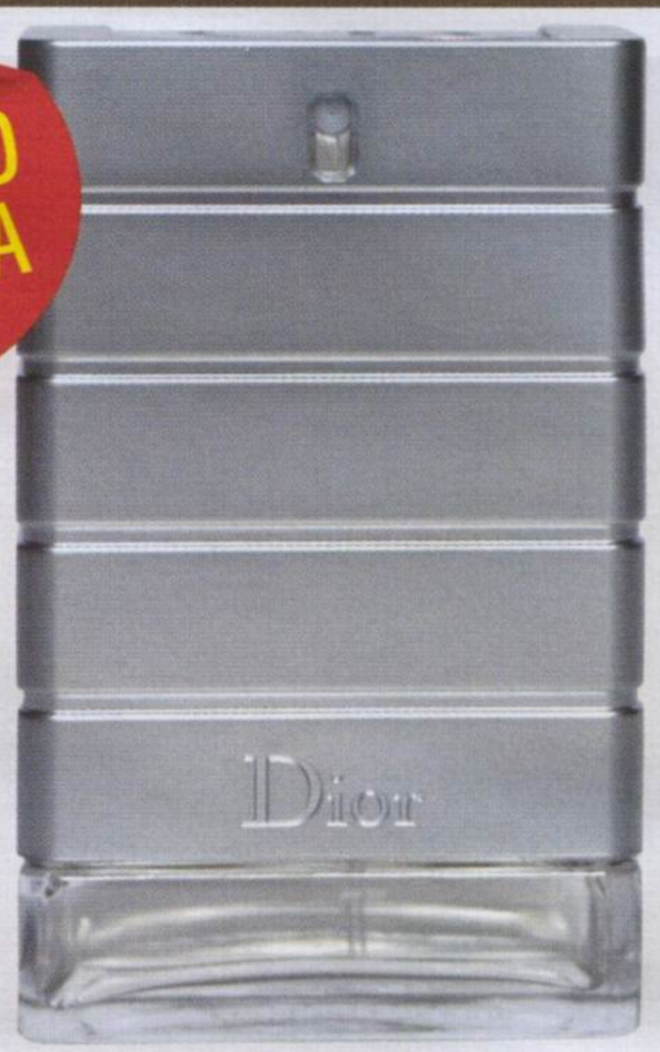
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEKS 052

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

За удачу!

ПИСЬМО МЕСЯЦА



Вчера первый раз в жизни опоздал на поезд. Расстроился жутко, купил билеты на следующий день, вернулся домой и через полчаса у меня сорвало кран в ванной. Если бы меня не было – плакал бы соседский евроремонт, который они только что закончили, а вместе с ним и мои денежки, которые пришлось бы им в качестве компенсации возвращать. Выходит, не все, что происходит с нами плохого, плохо. Недавно смотрел фильм "Водоворот". Там мужик опоздал на самолет и на следующий день узнал, что самолет разбился. Или вот Кличко не стал мэром Киева. Так это же прекрасно: значит, он в октябре может снова стать чемпионом мира по самой престижной версии – WBC. Так что если вы что-нибудь не то в журнале напишете, или опечатка какая получится, или еще что – не расстраивайтесь, потому как все могло бы быть гораздо хуже.

АЛИК

МН: Мы, Алик, тоже считаем, что расстраиваться по мелочам не стоит, но твой метод борьбы с опечатками нам не подходит: если чего не так напишем, издатель ставит нас к стенке и расстреливает резиновыми пулями. А что касается Кличко, нам тоже очень приятно, что он вернется на ринг. Лишний чемпион мира Украине не помешает. А тебе как поклоннику отечественного бокса полагается туалетная вода **Fahrenheit 32** от **Dior**. Удачи!

ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

Мне кажется, что у каждого мужчины должен быть свой внутренний правильный стержень: если дал себе какое-то обещание, то просто обязан выполнить. Я пообещал себе прыгнуть с парашютом. Навел справки про спортклуб, где мой коллега поломал ноги, и поехал на аэродром. Естественно, прихватил с собой ваш журнал, который дал возможность отвлечься по дороге. На аэродроме ощущалась приятная атмосфера, правда, только до того момента, когда надо было подписывать документ, в котором указаны все нюансы по поводу судебных исков и претензий. Но, успокоившись, я все же пошел на инструктаж. Здесь ко мне и подобралось чувство, что мы в лагере талибов, где готовят смертников. Следующим этапом оказалось ожидание перед прыжком в полной экипировке на поле. Ждали, пока утихнет ветер. Я достал журнал, который снова мне помог отвлечься и не вспоминать перечисленное в договоре. Ветер стих неожиданно, и нас повели к самолету. Журнал в поле оставлять было жалко, кинул за пазуху. Начался легкий мандраж. Подымались недолго, и вот оно — противный сигнал, загоревшаяся лампочка и открытая дверь. Хорошо, что все произошло очень быстро. Сначала начался отсчет, затем — рывок за кольцо, снова отсчет, проверка парашюта и отключение запасного, открывающегося на высоте 300 метров. Конечно, самый приятный момент — это спуск. Да, прыгнул точно не зря. Но длилось все недолго, и вот приземление, скажем так, не очень мягкое…

С чувством удовлетворения и журналом в руке я пошел к аэродрому. Вот так закончилось мое скромное приключение, в котором ваш журнал мне помог не один раз. Огромное спасибо.

ВИКТОР БОРЕЦКИЙ

РАЗМЕТКА ТЕРРИТОРИИ

Я бы добавил в "Побег" еще страничку для любителей отдыха за границей или сомневающихся по этому поводу, с целой кучей информации об особенностях и нюансах, начиная со стран и заканчивая количеством пар носков для путешествия. Да, насчет носков: женщин волнует, почему мужики разбрасывают свои носки по всему жилищу? Думаю, корни ведут далеко: где-то на уровне подсознания и инстинктов, поскольку все мы самцы, а самцы метят территорию, чтобы другие самцы не заходили на нее. Думаю, как раз поэтому мы разбрасываем свои носки, очерчивая свои владения.

ВАЛЕРИЙ

РОМАН С СЫРНИКАМИ

Прочитал майский номер 2008-го и решил приготовить сырники. Неплохой рецепт, но его необходимо немного откорректировать. В ингредиенты добавить: сковороду с антипригарным покрытием, желательно с прозрачной крышкой, и какое-нибудь устройство для отсчета временных интервалов. За неимением под рукой последнего определял время от фонаря, поэтому и результат не идеальный. А так рецепт ничего, приготовленное блюдо съедено за обедом. Спасибо ответственному за рецепты.

РОМАН

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

"Глаза б мои не видели..."

А НУ-КА УДИВИ!

Моя девушка читает женские журналы. У нее такая стопка насобиралась! А на днях мы расстались. Нет, я не жалуюсь. Друзья были рядом и помогли мне, прямо как в статье "11 друзей брошенного". Но, уходя, она оставила мне журналы. Когда почитал — обалдел! Начну с того, что они толще раза в два, чем наши! Как минимум им отбиваться в переулках неплохо! Во-вторых, нашел статьи, которые помогли понять природу недавних поступков моей бывшей. Там часто описывается, как разоблачить парней или почему они такие козлы. Так вот, действуя методом "от противного", научился не только эффективнее общаться, но и понял, какими девушки хотят видеть парней. Совсем не такими, какими думают мужики!!! Сравнивая журналы, начал понимать, что MH уступает Cosmopolitan по количеству интересной информации! В Cosmo много советов по уходу за телом и кожей! Кто сказал, что мужикам это не надо? Мы работаем больше и активнее, сильно потеем, кожу пачкаем!

Я вовсе не говорю, что MH плох! Отнюдь! Просто ему чего-то не хватает! Я знаю, что вы можете намного лучше и намного больше! Вы зачастую удивляли читателей. Попробуйте удивить еще больше! Если вам это под силу. Всего доброго!

ОЛЕГ

ЧИСТИМ ДУШУ И ТЕЛО

Я не представляю своей жизни без "Хэлса" уже полтора года. За это время я понял, что для того, чтобы очистить душу и тело, не нужно идти в монастырь, нужно просто следовать мудрым советам Men's Health. Если вам не поможет это, вам не поможет ничто. Теперь даже драться не иду, пока не повторю статью "Самооборона" с Андреем Кочергиным. Но я не об этом. Хотел вас поблагодарить за рубрику Style Travel. У меня в апреле день рождения, и теперь я точно знаю, чего хочу. И вообще, апрельский Men's Health стал для меня настоящим подарком. Спасибо. И наконец, о главном. Через два месяца у меня выпускной, и в этот ответственный и памятный день я хотел бы, чтобы на мне было что-то от "Мэнс Хэлса". Я очень хочу запонки и галстук с эмблемой любимого журнала.

ВАДИМ

ПИСЬМА О ГОРОДЕ Б.

Евгений Крузенштерн

Горячий привет любимому журналу из культурной столицы! Тут неожиданно наступило лето, отчего коренные жители впали в состояние сезонной раздражительности. Причиной тому — господа туристы. К туристам у жителей культурной столицы скопилось огромное число претензий. Во-первых, чего они вообще приехали — сидели бы дома или на даче, или, еще лучше, на море бы ехали, насовсем, к чертовой матери. А во-вторых, туристы, по мнению горожан, создают слишком много шума. Они вообще слишком активны: разговаривают громко и быстро, все время машут руками и тычут, тычут пальцами в культурные ценности! И работать не желают — желают пить водку и любоваться на фонтаны. А многие из них и вовсе — вот же гнусность! — говорят только на английском. Из-за таких ленивых туристов из какого-нибудь заокеанского города Б., не сообразивших выучить наш язык, продавцы магазинов на центральных улицах города вынуждены учить английский. Продавцы часто путаются и обращаются к согражданам не как обычно: "Че надо?", а, допустим: "What it is necessary for you, sir?" — отчего отечественные сэры раздражаются еще сильнее, хлопают себя по бокам и выражаются в том смысле, что взять бы всех этих ваших туристов да года на три на рудники. Меня однажды здесь тоже приняли за иностранца и на торжественном английском предложили приобрести набор кофейный с видами Киева, или бандуру украинскую, традиционную. Я не удержался и в ответ так же по-английски сообщил: "I do not understand your barbarous language" ("Я не понимаю вашего варварского языка"), чем, кажется, поразил барышню прямо в значок ГТО ценой 20 грн. штука. Эту фразу всегда держу про запас, потому как никакого английского сроду не знал. Но к туристам отношусь хорошо и думаю, что раздражаться на них не нужно. Лично меня больше раздражает навязчивый сервис — будто бы город взял и самостоятельно перед туристами капитулировал. С точки зрения бизнеса, хоть гостиничного, хоть ресторанного, это, конечно, оправданно, а вот с точки зрения обычного жителя — не совсем. Турист — он ведь тоже человек, а следовательно, дурак, потому что все абсолютно люди — дураки. Ну так и чего сердиться на них — непонятно. Терпимее надо быть. Вот и вся история.

ПРОТИВНИК ГЛОХНЕТ

Добрых пару лет читаю ваш журнал, не пропуская ни одного номера. Именно читаю, а не просматриваю картинки, потому что, пожалуй, читабельность и является основным достоинством. Крепкое, добротное чтиво, исправно объединяющее "иксы" и "игреки". Вбрасывание свеженького номера с порога на стол избавляет от необходимости отвечать на вопрос "Как прошел день?" и дает возможность спокойно смотреть боевик вместо сериала или сериал вместо футбола, в зависимости от пола того, кто прикупил и вбросил. Противник гарантированно на 40 минут глохнет и вязнет в шуршании, хихикании и похрюкивании. Так держать! Да здравствуют удачные заголовки-перевертыши и вечно стебовое настроение работников пера и ноутбука.

ВЛАДИМИР

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Занимался самбо четыре года, был великолепный пресс. Сейчас каждое утро бегаю по 1,5 км и трижды в неделю 5 км в утяжелителях. Рельеф уходит. Помоги!

МИХАИЛ

Чем помочь? Если ты полностью заменил самбо на бег, ничего удивительного в таком процессе нет. Либо меняй все обратно, либо ищи более анаэробные способы тренировки.

Как правильно ухаживать за джинсами? Они вытягиваются в коленках и теряют вид.

АРСЕН

Перед тем как сесть, подтягивай обе штанины вверх. А еще лучше – купи себе очень качественные джинсы и стирай их в бережном режиме, желательно специальным порошком для джинсовой ткани.

Утром заметил, что увеличилась щитовидная железа. Стоит ли идти к врачу?

СЕРГЕЙ

Вообще не всякий может сразу вот так сказать, что именно у него увеличилось. Поэтому браво: такие пациенты, как ты, сильно облегчают врачам жизнь. А если серьезно, то, конечно, надо идти – сначала к терапевту, а потом, вероятнее всего, к эндокринологу.

Заполонят ли киборги Землю через 20 лет? Очень важно, вопрос жизни и смерти.

КИРИЛЛ ВИКТОРОВИЧ

Должны тебя огорчить – это случится гораздо быстрее. Во-первых, уже сейчас есть технологии, позволяющие превратить человека в полуробота при помощи замены части органов (как это происходит, ты прочитаешь в этом номере в материале Антона Елина). Ну а во-вторых, даже органические ткани в скором времени будут усовершенствованы. Так, Пентагон одобрил инвестиции в размере четверти миллиарда долларов на исследования регенерации ткани. Сейчас сразу два американских университета активно осваивают этот бюджет и обещают создать технологию, позволяющую быстро заживлять даже тяжелые раны. То есть человек сможет заменить часть своих органов и членов на искусственные (возможно, более совершенные, чем настоящие), остальные же части будут чинить себя сами по мере повреждения. Вот тебе и готовый киборг – организм, в котором есть и биологические, и механические детали.

Какая обувь оптимальна для занятий с железом?

АНДРЕЙ

Зависит от того, какие цели ты преследуешь. Если важны силовые показатели, то на "приседательные" дни тебе понадобятся штангетки, на "тяговые" – легкая обувь без каблука, на "жимовые" – нескользкая с каблуком и т.д. Для всех остальных целей подходят крепкие не беговые кроссовки с высокой шнуровкой.

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ?

АНДРЕЙ

Ну-у-у, батенька, здесь огромный выбор: приседания с высокой штангой (на трапеции), с низкой штангой (на задних дельтах), фронтальные приседания, все перечисленное с узкой или широкой постановкой ног, приседания с паузой в нижней или средней точке, на лавку, с гантелями, на одной ноге, взрывные, полуприседы и т.д. и т.п.

У меня часто такое ощущение, что в глазу что-то шевелится. Я ходил к окулисту, тот ничего не сказал. Глаз иногда чешется, ощущение ужасное.

СЕРГЕЙ ГЛОТОВ

Конечно, окулист тебе ничего не сказал. А что ты, собственно, хотел услышать от окулиста, если ты хорошо видишь и в глазах у тебя ничего не двоится? Сходи к неврологу. Он постарается помочь.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

На тренировках очень сильно потею. Я и по жизни горячий. Много пью – фляги 750 мл хватает аккурат на занятие. Как исправить ситуацию?

Стоит заглянуть к эндокринологу и проверить функцию щитовидной железы. Если с тироидными гормонами будет все в порядке – одевайся легче.

Что означает "+" возле названия упражнения в программе "Накачались"?

МАКСИМ

Что упражнения объединены в один сет, то есть делаются без отдыха.

Можно ли делать упражнения, предназначенные для скамьи, лежа на полу?

РОЛАНД

К сожалению, на полу ограничится амплитуда, так что лучше поставь вместе 2-3 стула и не заморачивайся.

Если я разбил ртутный термометр в комнате и сам принял меры по очистке (собрал шарики скотчем), есть ли опасность дышать в этой комнате и в течение какого времени? Не спровоцирует ли это приступ астмы?

АЛЕКСАНДР

Если ртуть собрал сразу, то ничего страшного нет. Но даже если через какое-то время, то тоже не так страшно, потому что 1 г ртути – это очень малое количество для того, чтобы образовались ее пары в значимых величинах. Необходимо хорошо проветрить помещение. Судя по всему, ты ответственно отнесся к решению этой проблемы, поэтому приступ астмы тебе не грозит.

Заканчиваю "Лучшую в мире тренировку", доволен. Через какое время можно ее повторить?

АРТЕМ

Через 8-12 недель кардинально отличающегося тренинга можно будет без проблем вернуться к ней.

Говорят, без становой не нарастить бугров на спине. А у меня от нее работают квадрицепсы, мышцы таза и косые живота. Как заставить работать преимущественно мышцы спины?

ДМИТРИЙ

Мнение не совсем верное. При выполнении становой тяги ни одна мышца "спины" не работает в динамическом режиме. Становая – тазобедренно-доминантное упражнение, где антагонистами преимущественно являются разгибатели бедра. Все остальное лишь стабилизирует правильное положение тела. Так что бугры на спине – это к тяге в наклоне и подтягиваниям.

Как относишься к прослушиванию музыки во время тренировки?

ЕГОР

Плеер не должен быть постоянным помощником. Заводная музыка – это тоже допинг, и чтобы не возникало привыкания, его нужно применять редко и к месту. Например, на соревнованиях или когда сил заниматься просто нет.

Существует мнение, что если после тренировки мышцы болят, то нужно прекратить качать их, пока они не прекратят болеть. После этого снова приступать к тренировкам и добиваться того, чтоб они болели снова. Так ли это?

МАКСИМ

Все это корни качковского подхода, теории о том, что новизна нагрузки является стимулом к гипертрофии. Тут как с загаром, который также является адаптацией к стрессовому воздействию: зачем каждый раз обгорать и ждать, пока слезет кожа, если можно каждый день ходить на пляж и загорать всего 5-10 минут без вреда и болезненных ощущений?

Какие кондитерские изделия не опасны для фигуры? Овсяные печенья вроде можно?

АНЯ

Это типичная уловка тех, кого на Западе называют food pushers – "торговцами, впихивателями жратвы". Нет ничего кондитерского, что не могло бы не вредить фигуре. Это все равно что спросить, какие виды сигарет можно курить, не опасаясь за здоровье. Никакие!

Я когда кончаю, все время смеюсь и не могу остановиться, что посоветуешь?

ДИМОН

Попробуй рычать вместо смеха: так хотя бы девушкам не будет обидно. Или просто закрывай глаза.

Как увеличить скорость и выносливость в плавании?

СЕРГЕЙ

Существует только один способ улучшить результативность – плавать. Любые, даже похожие упражнения могут давать лишь небольшой общеукрепляющий эффект, что и делает нагрузка в тренажерном зале, например. Выносливость тоже специфичное качество, ориентированное на конкретный вид физической деятельности. Известен случай, когда победитель "Тур де Франс" с огромным трудом преодолел марафонскую дистанцию. Несмотря на то, что у него, наверное, был самый большой объем легких на свете и лучшая в мире "велосипедная выносливость", тренированности "на бег" не было никакой.

Как долго восстанавливаются поврежденные связки?

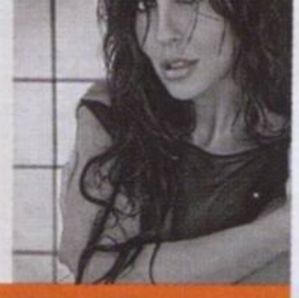
НИКИТОС

Все зависит от тяжести перенесенной травмы. Иногда время реабилитации может затянуться на 6-12 месяцев. Все зависит от принимаемых мер по устранению проблемы.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА



с Ритой Катьер

Стоит ли идти в ногу со временем и купить DVD-плеер с приводом Blu-ray? Продаются ли диски с таким качеством?

ДЕНИС САВЕЛЬЕВ

28 марта консорциум HD DVD Promotion Group фактически поднял белый флаг и самораспустился, констатировав тем самым, что формат HD DVD проиграл наступлению Blu-ray. Так что теперь самое время покупать Blu-ray-плееры – именно за этим форматом будущее. Остановить могут две вещи – пока цены на сами плееры и диски еще высоки, а выбор фильмов, доступных в этом формате, ничтожно мал. Короче, рано или поздно ты все равно купишь Blu-ray-плеер, а вот пора ли его покупать уже сейчас – решай сам. Одно точно – качество картинки (при наличии HD-телевизора, естественно) будет отличаться разительно.

При выполнении приседаний с весом на вытянутых руках над головой колени выходят за линию мысков. Это нормально?

ДМИТРИЙ

Если пятки не отрываются от пола, то да. Хотя в целом уход коленей вперед ничем особо страшным не грозит.

У меня проблема: есть девушка, я с ней живу, и у нас все хорошо в постели, но как только я оказываюсь в постели с другой – пропадает всякое желание. Итог: 8 неудачных встреч.

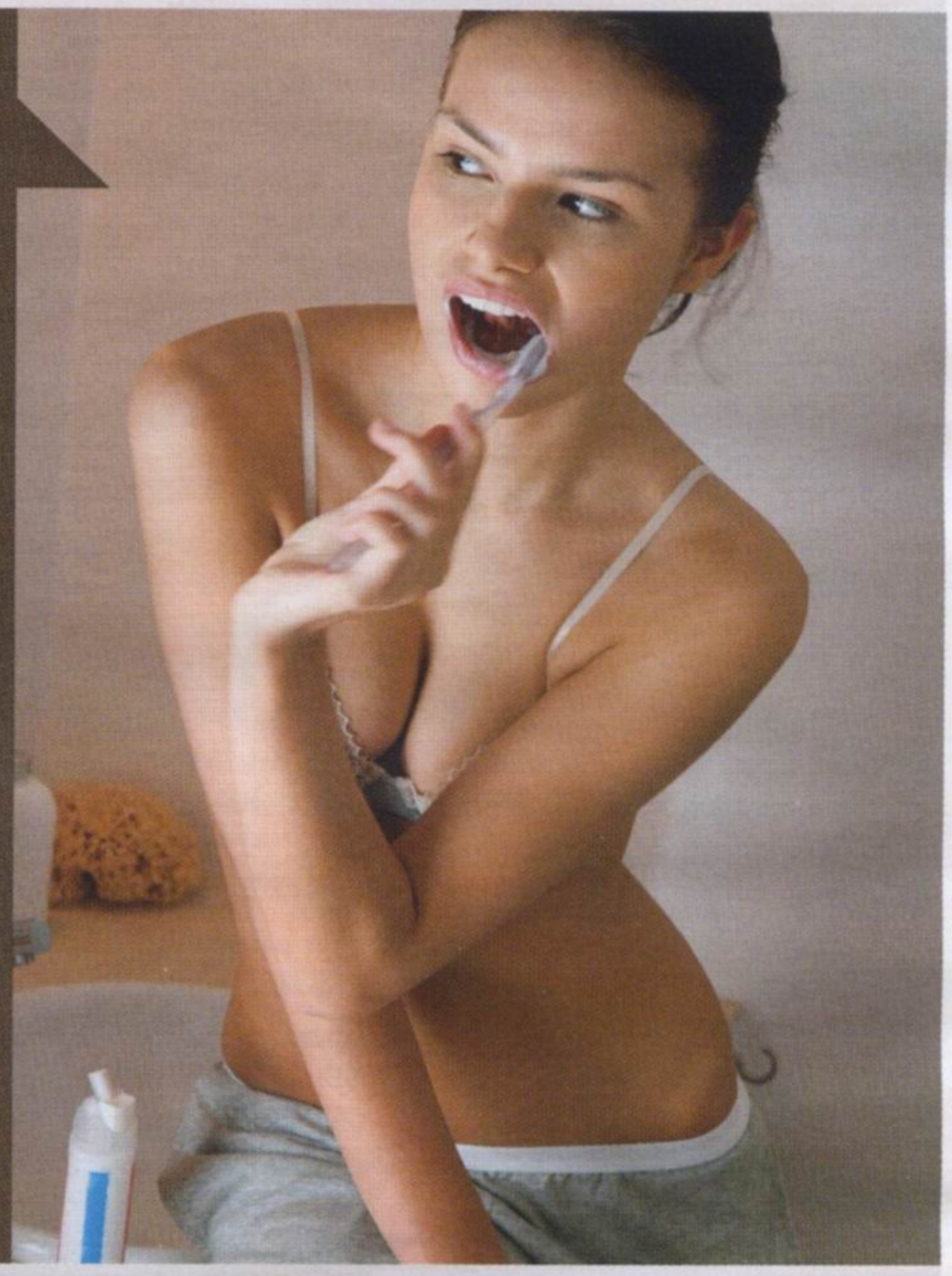
АЛЕКСЕЙ

Нечего ходить на сторону, когда все хорошо. Причиной неудач может быть подсознательная боязнь быть уличенным в измене. Ну или девушка на тебя заклятие наложила.

МОЯ ДЕВУШКА УПОРНО ХОЧЕТ ЗАВЕСТИ СВОЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ У МЕНЯ В ВАННОЙ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЭТО ЗАЯВКА НА СОВМЕСТНУЮ ЖИЗНЬ, А Я НЕ ГОТОВ. ИЛИ Я НЕ ПРАВ?

ЮРА

Мистический ужас перед вместежительством – очень глупая вещь. Заведи ей эту чертову щетку. Девушки не любят чистить зубы пальцем. А вот если она притащит к тебе чемодан шмоток, розовый плед и часики – обстоятельно объясни, что не готов к тому, чтобы она поселилась у тебя навсегда.



Любимая девушка, с которой мы вместе уже больше пяти лет, стала фригидной. Раньше у нас был потрясающий секс, теперь она ничего и никак не хочет. Дошло до того, что мне предложили завести любовницу. Как помочь любимой вернуть желание?

ОЛЕГ

Сделать ей ребенка. Это единственный выход, который я вижу. Переезд к маме на месяц, долгий отпуск на Багамах, скандал или любовница уже не помогут. Если вы по-прежнему любите друг друга и о расставании речь не идет, стоит попробовать начать новый этап отношений. В конце концов, продолжение себя в другом человеке – наиболее устойчивая цель жизни. Только перед этим, разумеется, не забудь заручиться ее согласием.

Стоит ли спать с замужними женщинами или девушками, которые имеют бойфрендов? Не буду ли я подозревать свою будущую жену из-за этого в неверности?

ДМИТРИЙ

Это опасно ровно настолько, насколько постоянное поедание чужого йогурта из корпоративного холодильника или периодические выезды в ночь на папиной "бэхе" без его ведома. Когда делаешь что-то украдкой и при этом обманываешь третью сторону, которая тебе, в принципе, безразлична, нужно быть готовым к тому, что в один прекрасный день она с тобой пересечется. Исход столкновения будет зависеть от отношения этого самой третьей стороны (бойфренда, мужа) к ее "собственности", которой ты бесстыже пользовался без разрешения. Можешь и с переломами остаться. И, кстати, знакомый тебе порок рано или поздно начнет мерещиться и в близком человеке. Особенно когда отношения минуют конфетно-букетный период.

Какими презервативами вы советуете пользоваться, чтобы ощущения от секса были незабываемыми?

ВАЗГЕН

А какой ложкой мне лучше похлебать окрошки, чтобы она стала божественной? Секс делают незабываемым мастерство и чувства, а презерватив – он от болячек и нежелательной беременности защищает.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

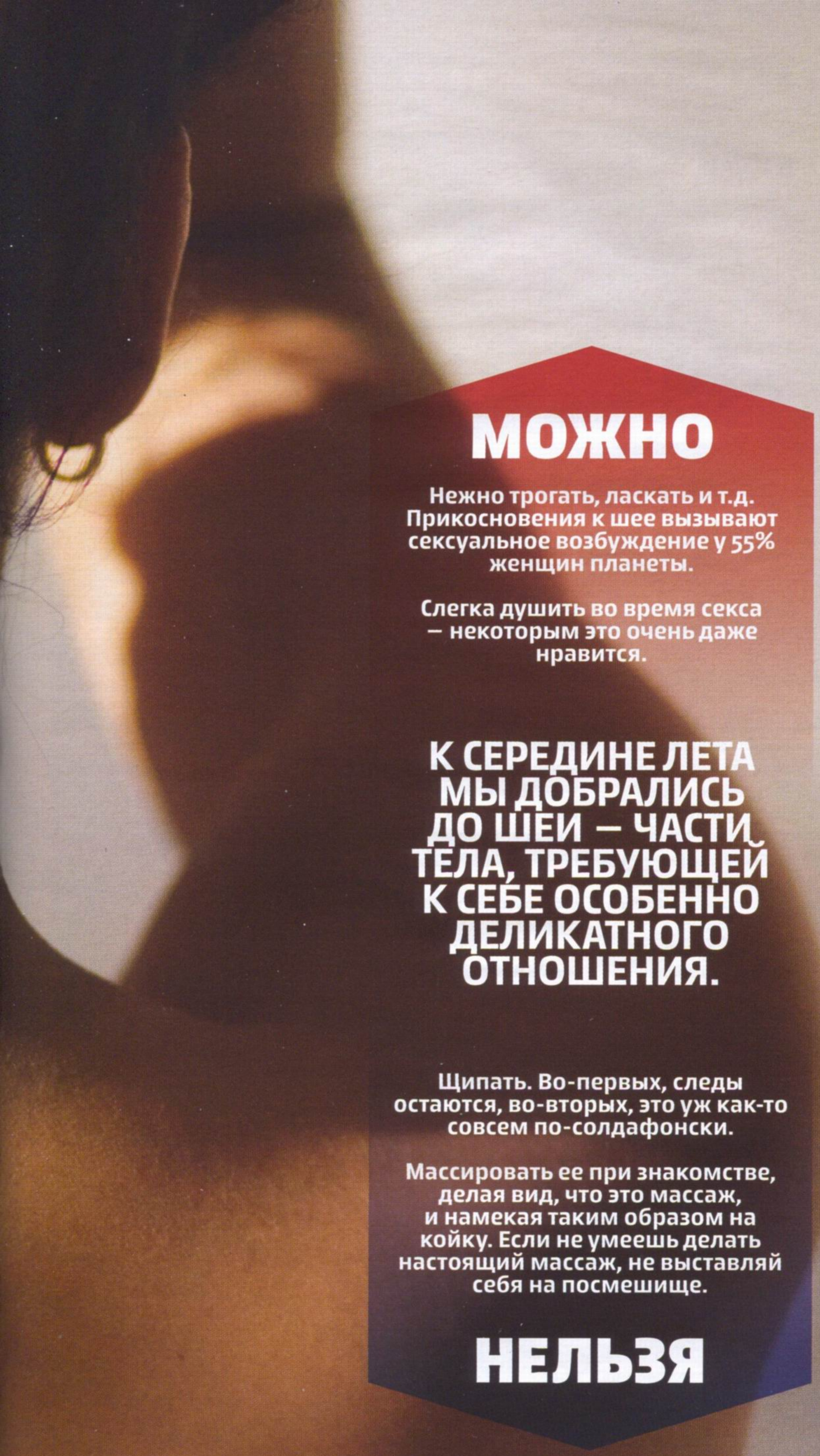
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Павел Горбачев, Олег Горшков,
Филипп Пнин,
Виктор Щипалов

www.Journal-plaza.net ®

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



МОЖНО

Нежно трогать, ласкать и т.д. Прикосновения к шее вызывают сексуальное возбуждение у 55% женщин планеты.

Слегка душить во время секса – некоторым это очень даже нравится.

К СЕРЕДИНЕ ЛЕТА МЫ ДОБРАЛИСЬ ДО ШЕИ – ЧАСТИ ТЕЛА, ТРЕБУЮЩЕЙ К СЕБЕ ОСОБЕННО ДЕЛИКАТНОГО ОТНОШЕНИЯ.

Щипать. Во-первых, следы остаются, во-вторых, это уж как-то совсем по-солдафонски.

Массировать ее при знакомстве, делая вид, что это массаж, и намекая таким образом на койку. Если не умеешь делать настоящий массаж, не выставляй себя на посмешище.

НЕЛЬЗЯ

- **По народным поверьям, увидеть во сне свою собственную шею – признак того, что вскоре семейные проблемы помешают твоим делам.**

- **Психотерапевты трактуют жалобы пациента на боли в шее как показатель блокировки внутренней свободы человека, узости мышления, чрезмерно жестких взглядов на жизнь.**

- **Когда человек почесывает шею во время беседы, это, как правило, означает, что слушающий ставит под сомнение правоту слов оппонента.**

- **Английские ученые из университета Лидса обнаружили связь между мышцами шеи и уровнем кровяного давления человека. Массаж шеи ведет к стабильной работе особой зоны головного мозга nucleus tractus solitarius, которая контролирует давление.**

- **Перед сном жираф укладывает голову между веток, чтобы отдыхала шея.**

- **Некоторые врачи называют одним из новых заболеваний "синдром компьютерной шеи" – мышечный спазм от постоянного сидения в одной позе. Этот синдром может приводить к бессоннице, хроническим болям, а то и остеохондрозу. Спорт и массаж – твои верные друзья.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ДЕЛАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ

ВЫХОД В СВЕТ

ПОКА ТЫ...

...Покупаешь туры "Все включено" и стремительно тупеешь, накачиваясь бесплатным алкоголем...

...УМНЫЕ ЛЮДИ...

Становятся флешпекерами. Они, как и бекпекеры, бесцельному валянию на пляже, унылым прогулкам с бубнящим гидом и шаблонным фотографиям возле основных достопримечательностей предпочитают свободу, возможность обследовать самые дальние закоулки новых городов и полное погружение в местный ритм и стиль жизни. При этом флешпекер не стремится сэкономить $3, путешествуя в товарном вагоне, ночуя в бараке для рабочих и питаясь слойками. Флешпекер возьмет в аренду автомобиль, будет обедать омарами и вином и жить в приличном отеле. Главное — не потерять ощущение свободы и приключений. Никаких экскурсий, никаких заранее продуманных маршрутов. Настоящий романтик покупает билет в один конец и шатается по городам и странам, пока не надоест или пока не кончатся деньги. Разумеется, флешпекер не расстается с ноутбуком, предпочитая онлайн-путеводители бумажным. Сайты www.flashpackerdiaries.com и www.flashpacker.org, претендующие на роль центров общения флешпекеров, пока заполнены крайне скудно, но ситуация меняется к лучшему.

КАК ГОВОРИТСЯ

● Марла-гармонь
Где марла-гармонь — там праздник. Особенно это утверждение справедливо для окрестностей Йошкар-Олы. Марла-гармонь (местная разновидность гармони), шувыр (волынка) и кусле-карш (гусли) — главные марийские музыкальные инструменты.

● Тау-сагыз
Полукустарник с гор Памира и Тянь-Шаня. Любителям жвачки и безопасного секса, оказавшимся в тех регионах, сильно повезло. Тау-сагыз — один из природных источников каучука. Его, как говорят аксакалы, "и пожевать можно, и на посох натянуть".

● Заподлицо
То же самое, что и "вровень", хотя это не так важно. Обучи термину свою девушку. Пусть употребляет его во время бурных эротических игр: к месту и просто так. "Милый, я хочу заподлицо...", "Только не на заподлицо!", "Подожди, я только схожу заподлицо..." и т.д.

ЕСЛИ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЯ РАДИ, НО ЕЩЕ И РАДИ ЖЕНСКИХ ВЗГЛЯДОВ (А МЫ ПРЕКРАСНО ПОНИМАЕМ, ЧТО ЭТО ТАК) — ИЗУЧИ ПРОВЕДЕННЫЙ НАМИ ОПРОС ЧИТАТЕЛЬНИЦ COSMO.

Занимаясь этим видом спорта, мужчина выглядит для меня крайне сексуально:

ПЛАВАНИЕ 29,3%
ФУТБОЛ 5,9%
АВТОГОНКИ 17,7%
БАСКЕТБОЛ 7,9%
ГОНКИ НА ЯХТАХ 7,6%
НЕ ЛЮБЛЮ СПОРТСМЕНОВ 4,7%
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ 4,0%
ШАХМАТЫ 1,7%
ГОЛЬФ 1,2%

А этот вид спорта убьет во мне последнее желание:

БОДИБИЛДИНГ 25%
БУРА, ОЧКО, КОЗЕЛ 24,7%
ОБОЖАЮ ТОЛСТЯКОВ С ОДЫШКОЙ 12,6%
СПОРТИВНАЯ РЫБАЛКА 11,2%
МЕТАНИЕ ТЯЖЕСТЕЙ 11,2%
ТЯГА ШТАНГИ 10,7%
БЕГ ТРУСЦОЙ 4,6%

ФОТО: REUTERS

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Плодитесь и размножайтесь!

Половое безумие

Не хочется тебя расстраивать, но секса действительно бывает слишком много. Вот что может произойти, если подруга не в меру активна, а рабочий день слишком утомителен.

1

Недостаток сна

Если будешь полночи сгибать подругу в бараний рог, положенных тебе восьми часов точно не отхрапишь. Отсюда – ожирение, понижение иммунитета и работоспособности. Понижение либидо в том числе. Сделай паузу и поспи – вот единственное лекарство.

2

Кровавые мозоли

Не будем подробно расписывать, как именно они появляются. Другое дело, что надо от них как-то избавляться. Опять-таки сделай паузу и помажь больное место троксевазином или аналогичной мазью.

3

Проблемы с эрекцией

В сексе – как в фитнесе. Подняв гирю над головой и стоя так, пока не потеряешь сознание, ты никак не улучшишь свои показатели. Гирю надо поднимать и опускать, а в перерывах – отдыхать. Так и член должен подниматься, опускаться и отдыхать, чтобы приток крови был эффективным и качественным.

4

Рутина

При действительно нечеловеческих объемах секса, случалось, люди банальным образом теряли чувствительность. Потому что их телам осточертела эта бесконечная возня. Восстанавливались они довольно долго. Не доводи до такого.

ДЫШИ ЕЩЕ

Даосы, как известно, умеют придавать члену форму гриба и не кончают по 50 лет. Но есть у них и полезные умения, например сексуальные дыхательные техники. Вроде той, что описана ниже.

- Концентрируйся на дыхании в течение всего романтического вечера. Только держи себя в рамках – совсем уходить в себя и превращаться в подобие главного героя из фильма про каратистов не стоит.
- Делай медленные, глубокие, долгие вдохи. Чем быстрее ты дышишь, тем быстрее наступит ненавистная эякуляция. А если будешь дышать максимально медленно, задерживая дыхание, – увеличишь сексуальное влечение (свое).
- Обменивайтесь жизненной энергией ци во время секса. Для этого дышите синхронно. Когда она выдыхает, ты вдыхаешь – и наоборот. Прижмите лица максимально близко, чтобы чувствовать дыхание друг друга. Небольшая левитация никак не мешает качественному сексу.
- При приближении нежелательного оргазма остановись и сделай 4-5 максимально глубоких вдохов. Для верности можешь сильно сжать член у основания, но с этим трюком лучше не перебарщивать.
- Постарайся как-нибудь игриво обставить всю эту историю с дыханием, иначе будешь похож на маньяка-эзотерика. Девушки таких не любят и побаиваются.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Мясо-чемпион

Легким движением руки три рекордсмена по содержанию белка – свиная отбивная, сыр и шпинат – превращаются в изысканный ужин.

2 свиные отбивные

Упаковка рикотты или другого мягкого творожного сыра

Банка консервированных артишоков

Спаржа

А ТАКЖЕ

- 1/2 ч.л. сушеного базилика
- Банка шпината
- Оливковое масло
- Соль и перец

1 Разрежь отбивную вдоль почти до самого конца и раскрой, как книгу, чтобы получился длинный тонкий кусок мяса.

2 Смешай артишоки, сыр, базилик и шпинат и смажь смесью внутреннюю сторону каждой отбивной.

3 Скрути рулеты и скрепи их нитками как минимум в пяти местах.

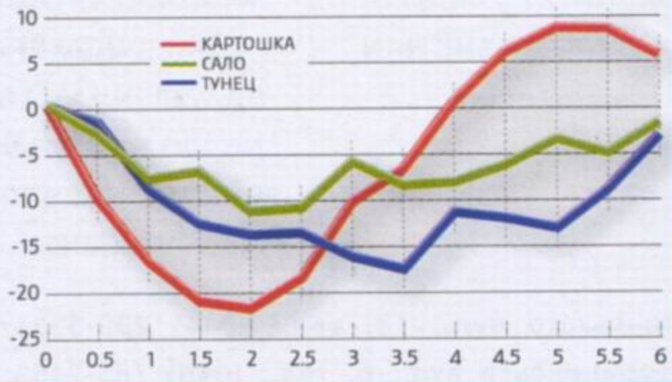
4 Разогрей духовку до 200°С. Смажь рулет маслом, посоли-поперчи. Запекай 25-35 минут.

5 В это время обжарь на оливковом масле спаржу. Готовый рулет нарежь на куски, подавай со спаржей и терпким красным вином.

ФОТО: RITA MAAS

ВРЕМЯ ЕСТЬ

Этот график нарисовали ученые из Вашингтонского университета. Они кормили одних подопытных салом (зеленая кривая), других – картошкой (красная кривая), третьих – тунцом (синяя кривая). Затем электронный голодомер замерял громкость урчания в животе и определял, какая еда и насколько эффективно насыщает подопытные организмы. Углеводы утоляют голод лучше всего, но сытость от белка длится дольше.



В РОЗЛИВ

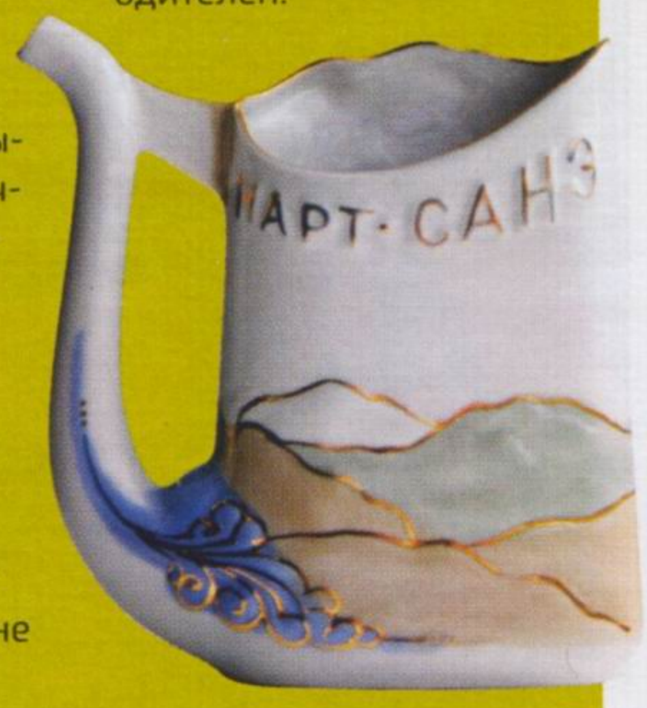
КАК ВЫБРАТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ?

● Есть четыре вида минералки. Натуральная и искусственно минерализованная столовые воды, лечебно-столовые и лечебные. Тип воды обязательно должен быть указан на бутылке. Если ничего не написано – иди в другой магазин.

● Первые два типа можно пить без всяких ограничений. Готовить тоже лучше на такой воде. Также на бутылке должна быть указана минерализация – не больше 2 г/л.

● Время от времени выпить за обедом бутылочку воды с непроизносимым названием из одних согласных – вполне можно. Но нечасто. Опять-таки на бутылке должно быть написано "лечебно-столовая вода", указан ее состав и минерализация не больше 8 г/л.

● А вот лечебные воды – которые почему-то продаются не только в аптеках, но и в самых обыкновенных магазинах – употреблять можно только по указанию врача. Будь бдителен.



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

НОВЫЙ БЫТ
12 способов не болеть

Не покупай блендер
Современный человек ест куда менее жесткую пищу, чем ему положено от природы, из-за чего слабеют зубы и десны. Не перебарщивай с молочными коктейлями и супами пюре, если не хочешь получить скидку в стоматологии как постоянный клиент.

Не торопись с линзами
Вставляй их в самый последний момент, после душа, чистки зубов и тому подобного – микробы, живущие на влажных поверхностях в ванной, не дремлют.

Спи в меру
Много сна – ничуть не лучше, чем мало. Спать больше 9 часов ненамного полезнее, чем урывать 5-6. Старайся держаться в пределах 7-9 часов.

Пей вино
Запей обед, особенно жирный, стаканом сухого вина – оно предотвращает усвоение организмом жира, утверждают израильские врачи.

Заваривай хороший чай
Горячий чай понижает шанс заболеть раком желудка на 15%, уверяют китайские онкологи. Лучше всего это делает пуэр, выбери на завтрак именно этот сорт.

Проверяй шею
Американские врачи установили, что даже небольшое снижение активности щитовидной железы увеличивает шанс возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 65%. Регулярно делай анализ крови, чтобы заранее предупредить возможные проблемы.

Выбирай натуральное
Многие освежители воздуха содержат вещества, нарушающие естественные гормональные процессы, – девушка может забыть, зачем она к тебе пришла. Обойдись благовониями и сухими цветочными ароматизаторами.

Расслабляйся
Сидеть на ровном стуле с прямой спиной – первый шаг к проблемам с позвоночником. Откинься на кресле под углом в 45°, надень наушники и отправь секретаршу за кофе. Впрочем, можешь и поработать.

Избегай спреев
Используя чистящие средства в форме спреев даже раз в неделю, ты увеличиваешь шанс заболеть астмой на 76% – пугают испанские ученые. Применяй жидкое средство и тряпочку.

Ешь брокколи
Приготовь наш любимый овощ на пару – так ты усилишь его противораковые свойства на 30%. Варка, наоборот, ухудшает этот показатель.

Меняй позы
Валяться на диване – кайф, спору нет. Постарайся почаще менять при этом позу. Так ты не дашь затечь рукам и ногам и обеспечишь нормальное кровообращение.

Принимай внутрь
Выращенные в современных условиях фрукты и овощи не всегда полностью восполняют твои потребности в витаминах и минералах. Не отказываясь от даров сада и огорода, принимай поливитамины, предварительно посоветовавшись с врачом.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Череп с костями

В том, что сидячий образ жизни вреден для здоровья, может убедиться каждый из нас, просто посмотрев в зеркало. Вреден он в том числе и для костей, реабилитацией которых мы и займемся.

ДИЕТА

Постарайся максимально уменьшить долю консервированных и мороженых мяса и рыбы в пользу свежих – в них больше витаминов A, B, C и D, фосфора, йода, кальция и магния. Ешь творог – это лучший строительный материал для костей. В остальном пожелания стандартны – побольше цельных злаков, фруктов и овощей, поменьше сухариков с дымком и пончиков с майонезом.

УПРАЖНЕНИЯ

● **Для связок плечевого пояса** Стоя заведи руки за спину и сцепи в замок, напряги их. Поменяй положение рук и повтори. Так 5-10 раз.

● **Для позвоночника** Сидя на стуле, положи руки за голову, потянись и прогнись назад, подержи напряжение 3-5 сек. Повторять через каждые 40 мин. непрерывного сидения.

● **Для коленных суставов и дыхательной системы** Банально наложи табу на пользование лифтами где-либо за пределами Эйфелевой башни. Поднимайся и спускайся медленно, не беги.

● **Прогулка фермера** Взять в руки по грузу, например бутыли от офисного кулера, и пройтись с ними по этажу туда-обратно. Таким образом ты обеспечишь нагрузку на мышцы ног и спины, на позвоночник, таз и руки.

● **Цапля** Стойка на одной ноге укрепляет голени и стопы, статическая нагрузка делает мышцы ног выносливыми. Также прорабатывается средняя ягодичная, которая слабеет от долгих сидений перед компьютером.

Z-Z-Z...

Слишком устал, чтобы заснуть? Мы научим тебя отрубаться мгновенно.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА Твоя спальня – не столовая, не библиотека и не кинозал. Если в квартире комнат хотя бы чуть больше, чем одна, удали из спальни все, что не связано со сном. Мозг постепенно научится ассоциировать спальню только с засыпанием и будет отключаться, едва ты переступишь порог комнаты. А тебе того и надо.

ЗА ПОЛЧАСА ДО СНА Прими горячую ванну. Она расслабит и понизит твою температуру, что способствует сну. Спи в носках. Теплые ноги – залог хорошего кровообращения, без которого спящему тяжело. Голый мужик в носках – зрелище антисексуальное, и подруга не будет отвлекать от сна, требуя поговорить о любви.

ЗА 20 МИНУТ Выпей стакан горячего молока. Оно способствует выработке твоим организмом гормона сна. Чай, кофе, какао, шоколад, алкоголь и другие стимуляторы лучше прекратить употреблять часа за два до койки.

ЗА 10 МИНУТ Выключи верхний свет. Умывание и переодевание в шерстяные носки (см. пункт 2) проводи при тусклом свете ночника – твои глаза должны расслабиться и подготовиться ко сну.

ЗА 5 МИНУТ Главное – принять правильную позицию. Лучше всего засыпать с прямым телом – неважно, на спине или на боку. И поставь у кровати стакан воды – чтобы ночью не пришлось тащиться на кухню.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КАК НЕ БЫТЬ СЪЕДЕННЫМ...

АКУЛОЙ

Главное – спокойствие. Малейшее кровотечение надо остановить любыми способами. Держись подальше от стаи рыб, чтобы не стать акульим кормом заодно с ними. Если хищница рядом, надо спокойно развернуться к ней. Бей ее по носу кулаком или ногой, хватай за плавник. Избегай кровопролития – приплывут другие хищники и сожрут вас обоих. Купайся в смоченных в бензине шортах – акулы не выносят этот запах.

ЛЬВОМ

Царь зверей – мастер неожиданных и молниеносных атак. Если ты не антилопа, то бегать от него бесполезно. Сильнее из кошачьих только тигр. При встрече со львом призови все самообладание, останься на месте и смотри дикой кошке в глаза. Известны случаи, когда лев, увидев безоружного человека с твердым взглядом, отказывался от нападения.

ВОЛКОМ

Никогда не нападает на человека первым. При встрече с ним не надо убегать – примет за добычу и проглотит. Волки боятся запаха железа, человеческого голоса и огня. Кричи, пугай зажигалкой или спичками, кидайся в него ветками, камнями, палками. Зверь, скорее всего, уйдет первым.

УДАВОМ

Опасность крупных змей (питон, удав, анаконда) – в огромной мускульной силе всего их тела. На людей змеи не охотятся, но легко выходят из себя и тогда могут покусать или придушить просто от нервов. Питоны и удавы плохо замечают неподвижную добычу. Если некуда убежать, замри на месте. Некогда ждать, пока гад уйдет, сними верхнюю одежду и постарайся набросить змее на голову. Если не промахнешься, несколько секунд, чтобы убежать, у тебя появятся.

ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЛАМПОЧКА

Проливаем свет на запутанную историю

1854 Первое подобие современной лампы накаливания создал немецкий изобретатель Генрих Гебель. Обугленная бамбуковая нить, через которую подавался электрический ток, была помещена в стеклянную колбу.

1874 Российский инженер Александр Лодыгин усовершенствовал лампу Гебеля, наполнив колбу инертным газом. Но лампа по-прежнему была громоздкой и неудобной, и все продолжали пользоваться газовыми и керосиновыми фонарями.

1879 После тысячи неудачных попыток, испробовав в качестве нити различные металлы, американец Томас Эдисон создает наконец лампу с платиновой нитью. Она работает целых 40 часов!

1880 Именно Эдисона многие считают изобретателем лампы, хотя, как видим, он был далеко не первым. Зато американец придумал патрон, цоколь и выключатель. А главное – первым добился серийного производства.

1906 Александр Лодыгин продает патент на вольфрамовую нить компании General Electric. Также он первым закручивает нить в форме спирали. Но вольфрам – слишком дорогой металл, и производство ламп застопорилось.

1910 Александр Лодыгин разработал улучшенный метод использования вольфрама. Нить из этого металла вытеснила все остальные и применяется до сих пор.

1920 В.И. Ленин посещает деревню Кашино, где бурным ходом идет электрификация. После визита появляется термин "лампочка Ильича", которой называют бытовую разновидность, используемую без абажура.

Миллионы советских детей растут в полной уверенности, что лампу накаливания изобрел вождь мирового пролетариата.

2001 Исполнилось 100 лет со дня непрерывной работы 4-ваттной лампы, сделанной вручную и известной под именем "Столетней лампы". Она горит в одном из пожарных отделений города Ливермор в Калифорнии круглосуточно уже более столетия.

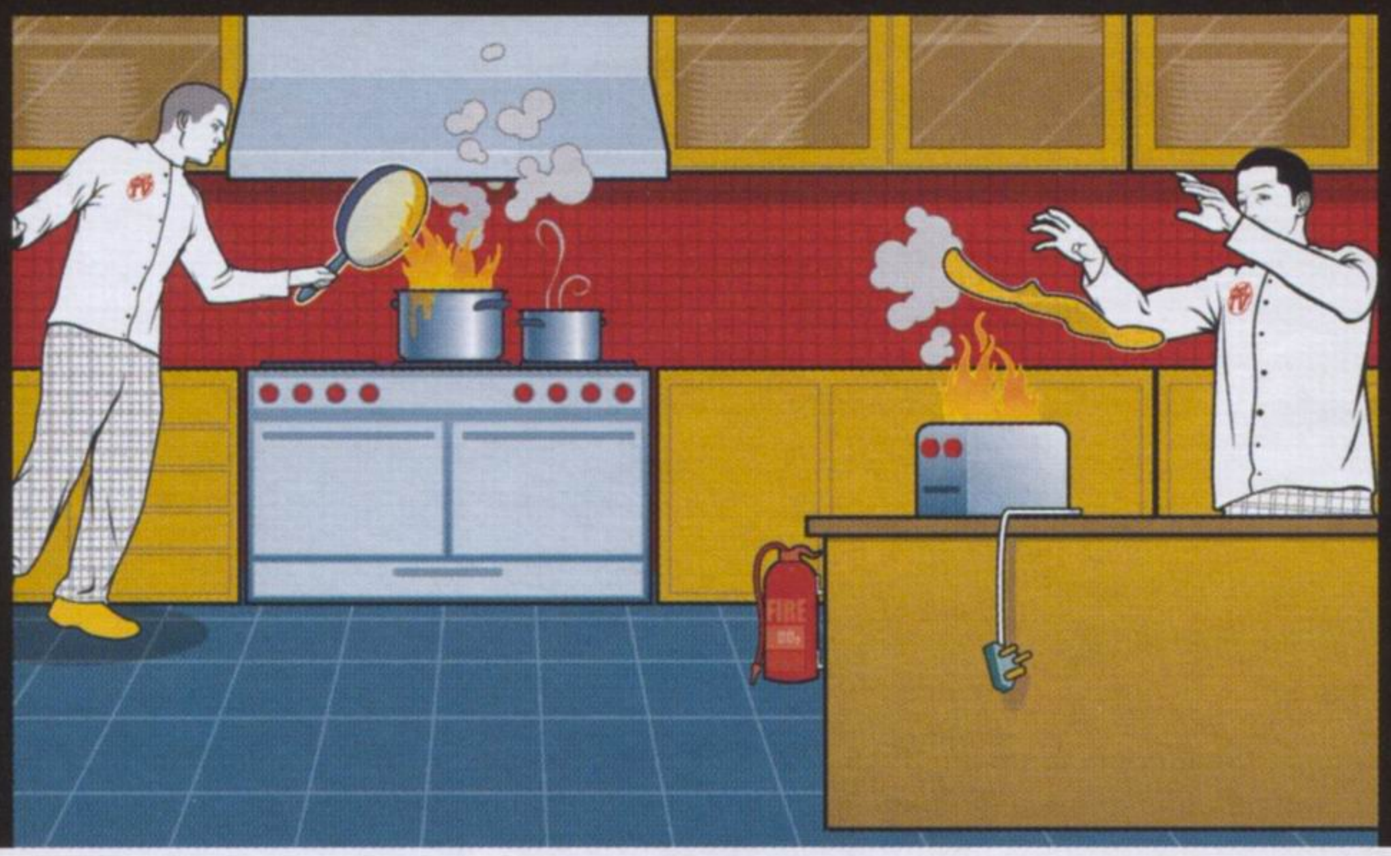
2005 Компания Fujitsu изобрела "умную лампочку": когда ее срок подходит к концу, она отправляет своему владельцу SMS, сигнализируя, что пора покупать новую.

2008 Британские ученые выяснили, что после изобретения электролампы человечество стало гораздо меньше спать. В XIX веке нормой был десятичасовой сон, сейчас – семичасовой.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПОЖАРНЫЙ ПЛАН

Большинство бытовых пожаров начинаются на кухне. Основные причины этой беды легко поправимы.



Масло загорелось!

- Не заливай огонь водой – смесь пара и масла будет взрываться, приводя к ожогам и распространяя огонь.
- Масло, загоревшееся непосредственно в кастрюле, надо накрыть сковородой.
- В качестве огнетушителя можешь использовать слегка влажное полотенце, накрыв им огонь.

Тостер загорелся!

- В первую очередь – выключи прибор из розетки, а лучше отключи в коридоре или на лестнице общий рубильник.
- Накрой горящий тостер (чайник, вафельницу или другой страдающий прибор) большой кастрюлей, чтобы не дать огню распространиться и локализовать пламя.
- Можешь накинуть сверху – именно накинуть, не касаясь горящего прибора, – влажную тряпку.

Команда Гуфи

Детей ты еще худо-бедно понимаешь, но, чего хочет от тебя гавкающий любимец твоей подруги, не ясно в принципе. Разбираемся, что к чему.

ЖИВОТНОЕ ЛОЖИТСЯ НЕВДАЛЕКЕ ОТ ТЕБЯ

Нейтральный дипломатический жест. Пес демонстрирует отсутствие агрессии и ждет твоего шага. Если ты тоже пес – ложись. Если человек – обходи его по широкой дуге, говоря таким образом: "Я не враг, ни на что не претендую и готов дружить".

СОБАКА ВАЛИТСЯ НА СПИНУ

Детский жест, означающий – "я маленький, не бейте меня". У взрослого животного может означать желание ласки или категорический отказ от дальнейшего выяснения отношений (с другими собаками).

ПЕС ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИТ ТЕБЕ В ГЛАЗА, ЗАДРАВ ХВОСТ

Животина хочет играть, но стесняется первой ухватить тебя за штаны и начать гоняться за мячом. Вдруг ты не в настроении? Вот он и проверяет, готов ли ты развлекаться.

ПЕС СОВОКУПЛЯЕТСЯ С ТВОЕЙ НОГОЙ

Он не извращенец, не гей и вообще может совершенно прохладно относиться к сексу. В данном случае зверь просто демонстрирует, что он хозяин, – секс у животных неразрывно связан с понятием доминирования. Действовать нужно быстро и жестко. Питомец должен знать свое место.

ПЕС ДЕЛАЕТ ЛУЖУ

Таким образом животные, как известно, метят свою территорию. Никакого негатива тут нет, кроме запаха и испорченного ковра. Собака заявляет о своих правах, но не претендует на чужое. Готова к конструктивному диалогу, так сказать.

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO/VOLLER-ERNST; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SIMON CRUNDWELL

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

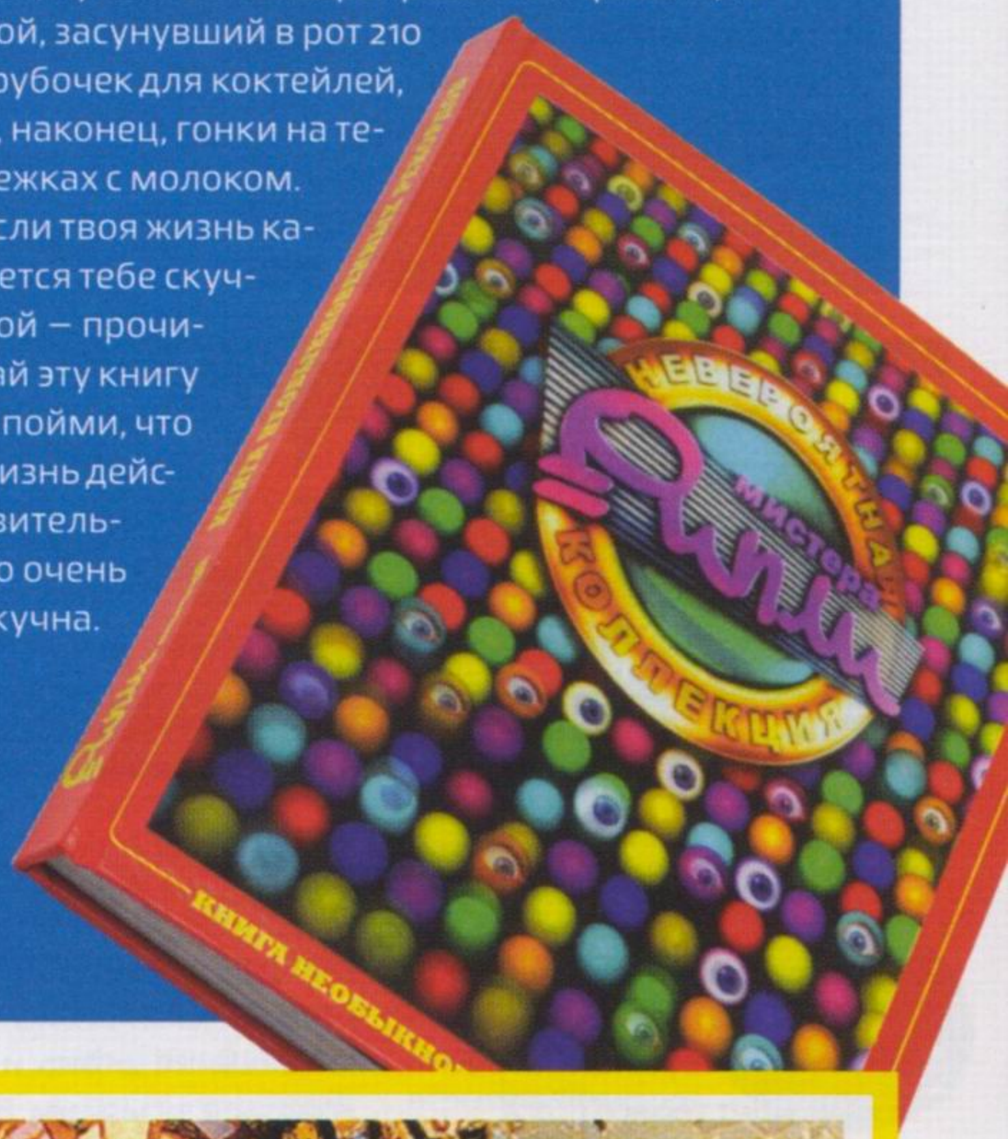
КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

1 НЕДЕЛЮ

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ “НЕВЕРОЯТНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ МИСТЕРА РИПЛИ”

- **Издательство “Эгмонт”, 2007**

В 1918 году спортивный журналист Роберт Рипли опубликовал в виде книги со ставшим крылатым названием “Хотите – верьте, хотите – нет” свою коллекцию нелепых фотографий и историй человеческих причуд. Комикс стал, разумеется, бестселлером, автор – знаменитостью и ведущим одноименного ток-шоу. И, несмотря на то, что Рипли давно уже нет с нами, дело его живет и процветает. Эта книга – лучшее тому доказательство. Своего рода Best of коллекции Рипли и его последователей. Гонки резиновых уточек с пищалкой, купание в консервированной фасоли, герой, засунувший в рот 210 трубочек для коктейлей, и, наконец, гонки на тележках с молоком. Если твоя жизнь кажется тебе скучной – прочитай эту книгу и пойми, что жизнь действительно очень скучна.



2 ЧАСА

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ “СУКИЯКИ-ВЕСТЕРН: ДЖАНГО”

- **Режиссер: Такаши Миике**
- **В ролях: Хидеаки Ито, Масанобу Андо, Квентин Тарантино**

Простая и остроумная переделка понятия “спагетти-вестерн” на японский лад, названная в честь популярного японского мясного жаркого. Как и в классическом спагетти-вестерне, в этом фильме зрелищность перестрелок, погонь и драк куда важнее реалистичности и соответствия законам физики. Впрочем, эти условности не мешали нам восторгаться фильмами вроде “Хорошего, плохого, злого” и уж тем более “Убить Билла”. Благо в “Сукияки-вестерне” классическая “вестерн-составляющая” отлично сочетается с начинкой из самурайских картин.

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ “ОСОБО ОПАСЕН”

- **Режиссер: Тимур Бекмамбетов**
- **В ролях: Анджелина Джоли, Морган Фримен, Джеймс Макэвой, Константин Хабенский**

Тот самый первый голливудский фильм автора “Ночных дозоров” и реклам банка “Империал” (бесспорно, самого лучшего, что на сей день создал режиссер). Живет себе простой офисный зомби, никого не трогает, как вдруг некая роковая красотка заявляет ему, что отец его умер вовсе не через неделю после его рождения, как он всю жизнь думал, а меньше суток тому назад. Тут, разумеется, начинается что-то невообразимое – закрытое братство профессиональных убийц с паранормальными способностями, в которое на место отца приглашают главного героя, стрельба, интриги, скандалы, расследования – все как положено. Особой интеллектуальности от картины ждать не надо – снята она как-никак по комиксу. Но размах и зрелищность мы тебе обещаем.

2 ЧАСА

ФОТО: RUSSIAN LOOK, AP, IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Годинник. Женева. Біг Бенг. Поєднання кераміки, 18К рожевого золота та каучуку. Гран-прі годинникового мистецтва Женеви. Кристал Груп Юкрейн. ЛІЦ. МОУ АВ №223201 від 13.09.2005

HUBLOT

GENEVE

BIG BANG

The fusion between Ceramic, 18K Red Gold and Rubber.

"Grand Prix d'Horlogerie de Geneve"

CRYSTAL GROUP

UKRAINE

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ПРЕДСТАВНИК

КИЇВ
"CRYSTAL"
вул. Володимирська, 20/1а,
тел. (044) 278-61-11

ДНІПРОПЕТРОВСЬК
"ИМПЕРАДОР"
гранд-готель "Україна",
пр. К. Маркса, тел. (056) 370-38-39

ДНІПРОПЕТРОВСЬК
"CRYSTAL"
ТЦ "Атріум", пр. К. Маркса, 22,
тел. (056) 373-83-73

ДОНЕЦЬК
"КРИСТАЛЛ"
вул. Артема, 121,
тел. (062) 335-76-46

ОДЕСА
"CRYSTAL"
галерея "Сады Победы",
пл. 10 Квітня, тел. (048) 785-03-85

Hublot live TV on: www.hublot.com

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

5-6 ИЮЛЯ

ПОСЕТИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ AIR RACE

● **Место проведения: Стокгольм, Швеция**

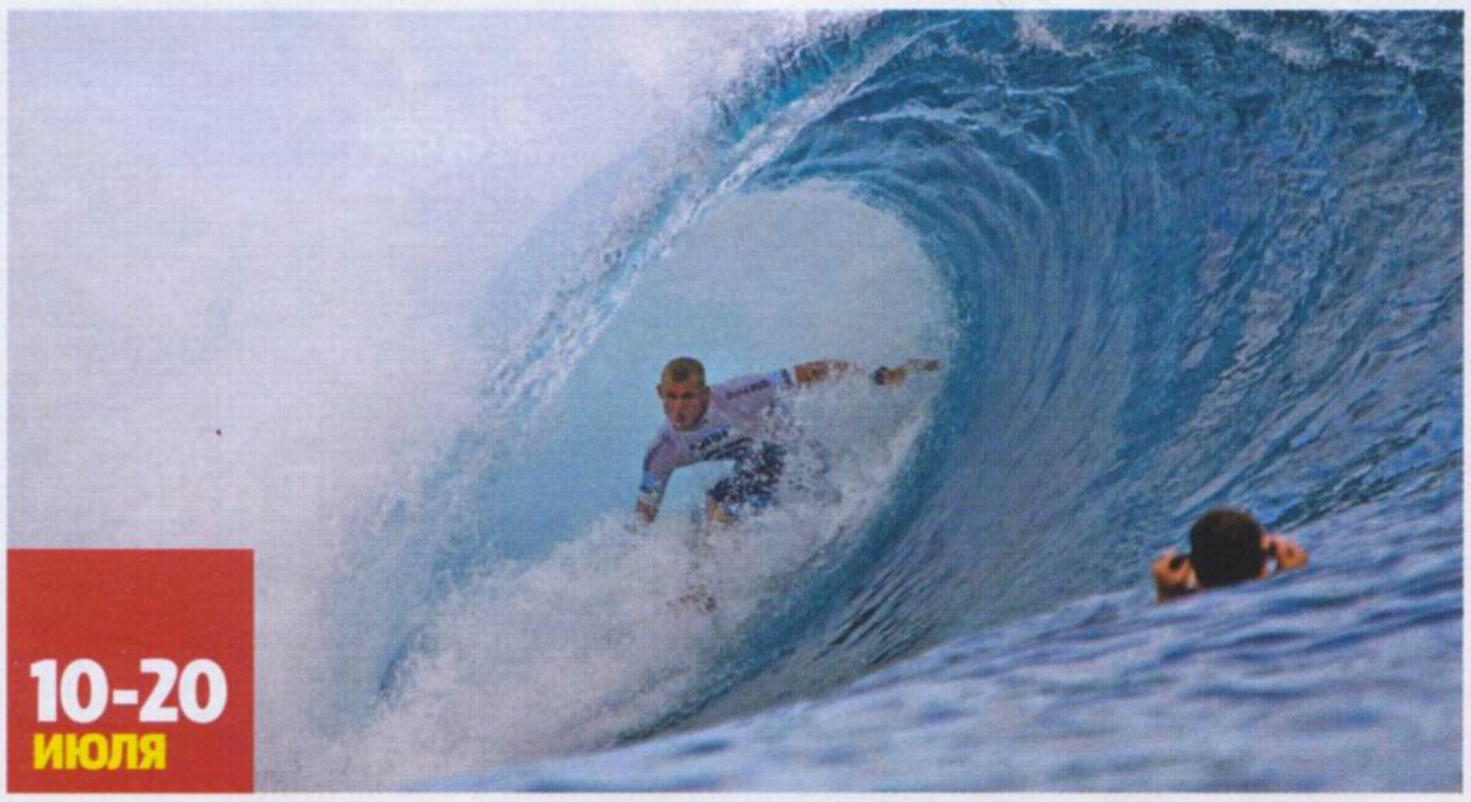
Состязания дали толчок развитию новой спортивной дисциплины – авиаслалома, у которого быстро появились поклонники во всем мире. Зрелищность привлекает многих любителей экстремальных видов спорта, а близость гонки к зрителям усиливает напряжение и интерес. Гонка будет двухдневной: отборочный день и день состязаний. Новый формат впервые позволит увидеть во второй день полеты всех 12 пилотов.

2-6 ИЮЛЯ

TO BE DETERMINED

● **Тарифа, Испания**

Мекка европейского кайтсерфинга, испанская деревушка Тарифа, примет у себя в гостях 5-й этап мирового тура по кайтсерфингу PKRA. Самый интересный и зрелищный – все благодаря ветреному гибралтарскому климату.



10-20 ИЮЛЯ

ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА ЗВЕЗДАМИ СЕРФИНГА НА ЧЕМПИОНАТЕ BILLABONG PRO

● **Место проведения: Джефриз-Бей, ЮАР**

Южноафриканское побережье – излюбленное серферское место. Самое популярное из них, пожалуй, Джефриз-Бей с его быстрыми, в километр длиной волнами, образующими идеальные "трубы", на которых с удовольствием катаются профессионалы. Добавить сюда почти постоянную солнечную, мягкую погоду и развитую инфраструктуру – практически рай для владельца доски без паруса. Не случайно все звезды мирового серфинга соберутся в середине лета здесь, дабы бороться за 320 000 призовых условных единиц на очередном этапе чемпионата мира ASP World Tour.

5 МИНУТ

СКАЧАТЬ ПРОГРАММУ MORPHVOX PRO

Поклонникам онлайновых игр и болтовни по Skype посвящается. Программка изменяет до неузнаваемости твой голос, а заодно может стереть фоновые шумы или, наоборот, добавить антуража. Если порыться на сайте, то среди фоновых звуков можно найти шум баскетбольного матча или звуки со скотного двора. Подбор голосов достойный: есть и Дарт Вейдер, и всевозможные орки, и сексуальные тетки. Если с актерским талантом напряженка, можно время от времени вставлять здесь же взятые ахи, вопли и демонический хохот. Качать тут: http://www.screamingbee.com

www.menshealth.com.ua MH
Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КТО МЫ?

Очень страшные истории из жизни офисного планктона. Основано на реальных событиях.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ НИЛОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Мой друг Володя больше не отдыхает со мной в Крыму.

Мой друг Серега больше не пишет мне в айсикью.

Меня давно никто никуда не зовет в пятницу вечером. Когда я возвращаюсь домой, меня там никто не ждет. Точнее, так: меня там ждет жена Тамара, про которую, по-хорошему, нельзя сказать, что она мне никто. Но всех ведь учили в начальной школе: местоимение "кто" следует употреблять, когда говоришь о людях, живых существах. А та, что ждет меня дома, не похожа на живую. Тамара похожа на испуганного зомби: глаза стеклянные, кожа серая, голова немного на бок и подергивается. Такой она приходит с работы. И что удивительно, ей вовсе не приходится стоять целый день на громыхающем конвейере, вычищать от зари до зари поганые ямы или топить круглосуточно в тазике котят. Короче, она не делает ничего такого, от чего нормальный человек способен потерять всю волю к жизни и превратиться в зомби. Тамара — маркетолог в Крупном Издательстве.

В советские годы о такой профессии можно было только мечтать. Тогда и без лозунгов было понятно, что книга — лучший подарок. Никаких маркетинговых ходов не надо. Но времена изменились: Тамара и ее коллеги работу свою ненавидят. Признаваться в этом публично в КрупИзде не принято, но профессиональный сленг тенденцию выдает. Так сообщение: "Дебилы перестали жрать голубиное дерьмо", которое, скажем, главврача психиатрической больницы могло бы сильно обрадовать, Тамару мою огорчает. Из этой шифровки явственно следует: читательский интерес к творчеству писателя Голубева пошел на спад. А значит, концепцию продвижения данного автора на книжном рынке придется переписывать.

Впрочем, нельзя сказать, что корень Тамариных бед и причина ненависти к работе заключаются только лишь в отсутствии таланта у графоманов и вкуса к дерьму у книгочеев. Скорее наоборот. Она сначала ненавидит работу, а уж потом — все, что с нею связано. По ее же словам, Тамару "физически тошнит" уже от того, что каждое утро ей нужно приходить в офис, включать компьютер, открывать опостылевшие экселевские файлы, выслушивать нарекания и поучения от шефа, пить с коллегами чай.

Но больше всего Тамара не любит понедельники. Подъем в 7.30. Выход в 8.30. Час булькать по пробкам. В 9.30, за полчаса до официального начала рабочего дня, у них проходит "мотивационный утренник". Все стягиваются в аквариум конференц-рума и конспектируют гениальные мысли, посетившие шефа в выходные дни. Опоздаешь больше чем на 15 минут — штраф $100.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

В офисе Тамара старается не возникать, а если ткнут пальцем, отвечает с бодрой придурью. Деньги, которые она получает за работу, давно не окупают моральные затраты на нее. Зато по пятницам в глазах у зомби просыпаются искорки: Тамара погружается в счастливое беспамятство, длящееся весь уик-энд.

Я говорю ей:

— Уволься.

Она отвечает:

— Не надо опять. Ты сам прекрасно знаешь, что на твою зарплату мы не проживем.

Это и действительно не новость. Считали, прикидывали, ужимали бюджет — не проживем.

— Давай найдем тебе другую работу. Без дебилов и дерьма.

— Ну какую другую? — раздражается Тома; я обнимаю ее за плечи. — Посмотри на Вовку, на Серегу, на себя… Это какой- то тупик.

И разговор тонет, как "Титаник" в ледяном океане молчанки. Что ж, я тем временем раскрою вам секрет странного поведения моих друзей.

"Мы живем по внутренним уставам компаний, в которых работаем. Мы давно променяли свой смех на притворные улыбки, отдых – на корпоративные вечеринки, дружбу – на тимбилдинг, жизнь – на офисное рабство"

Мой друг Володя больше не отдыхает со мной в Крыму. Объективная причина тому — климат. Так уж сложилось, что в ноябре и марте в Крыму не сезон. Конечно, если прогнозы ученых сбудутся, в ближайшее время повсеместно наступит потепление и купаться в Черном море можно будет круглый год, мы с Володей еще рванем на ЮБК. А пока дело швах: мой друг работает менеджером в торговом представительстве западной компании. И в его контракте мелким по белому написано: "Ежегодный оплачиваемый отпуск предоставляется единовременно в количестве 24 рабочих или 30 календарных дней в марте или ноябре". Такова реальность бизнес-плана — в другое время отдыхать нельзя. И это, кстати, называется у них "демократичная компания". Ведь выбор же есть и решение за тобой. Вот мы с Володей и решаем весь октябрь (или февраль), чем он станет заниматься целый месяц.

Vovan [6:09 PM]: *можно снова в египет или в тай, но, боюсь, опять получится как в прошлый раз :-P*

NIL [6:09 PM]: *Не надо, как в прошлый! Побереги здоровье хоть в этом году. Займись чем-нибудь созидательным.*

Vovan [6:10 PM]: *я думал об этом*

Vovan [6:10 PM]: *можно, например, написать шаблоны докладных записок по всем возможным поводам. их не много, около ста. зато потом можно будет не отвлекаться от работы: вставил текущую дату, и порядок. класс?*

NIL [6:11 PM]: *Ты больной!*

Vovan [6:15 PM]: *похоже…*

Vovan [6:15 PM]: *и с каждым днем я все меньше понимаю, зачем мне это надо*

NIL [6:15 PM]: *Что именно?*

Vovan [6:15 PM]: *такая работа, такая жизнь…*

Vovan [6:18 PM]: *со стороны кажется, что все это круто, карьерный рост, путешествия, телки, бухло… но на самом деле я даже не понимаю, что происходит вокруг. я тупею. я создал себе страницу на одноклассниках…*

NIL [6:25 PM]: *Надо нам встретиться всем, посидеть. Томка вон тоже хандрит…*

Vovan [6:25 PM]: *надо.*

Vovan [6:25 PM]: *кстати, а как там серега?*

NIL [6:26 PM]: *Не знаю, сто лет его не слышал. Мой друг Серега больше не пишет мне в айсикью…*

У Сереги, между прочим, компания отечественная. Правда, чем он там занимается, я не знаю. Это top secret. Серега давал подписку о неразглашении. Нет, ему не запрещают включать ICQ на работе. Но всю переписку беззастенчиво читают. Серега предпочитает не рисковать. Он даже дресс-код соблюдает. До сих пор не верится: раздолбай Серега, первый тусовщик нашего курса, отказался от джинсов, толстовок и кед. Теперь он ходит на работу в строгом костюме серого цвета. Галстук, сорочка на крахмале, все дела. Недавно он купил машину. Подержанная бэха. Многие думают, что у Сереги сумасшедший оклад, а тачка новая. Пусть думают, считает Серега. Он предпочитает не высовываться.

Да мы, если честно, все предпочитаем не рисковать и не высовываться. Я, Серега, Вова, Томка и еще миллионы таких же белых воротничков. Офисный планктон. Что твои фекалии в проруби — тонуть не тонем и с места не течем. Мы живем по внутренним уставам компаний, в которых работаем. Мы давно променяли свой смех на притворные улыбки, отдых — на корпоративные вечеринки, дружбу — на тимбилдинг, жизнь — на офисное рабство. Мы живем процентами ипотек и кредитов. Имейлом по кругу шлем друг другу приколы. Ненавидим свое "шефство" за самодурство и втайне метим на его место. В еще большей тайне мечтаем о революции.

"Эх, — вздыхаю я, валяясь на диване, — вот когда-нибудь схвачу злодейку-судьбу за самое горло, все поменяю, всех пошлю к такой-то матери, а жирному боссу своему — всей правды в лицо наговорю". Дерзко, красиво, свежо! Когда-нибудь. Да. А пока, пожалуй, надо выспаться. Потому что завтра хоть и суббота, но надо в офис сверхурочно. К тому же меня давно никто никуда не зовет в пятницу вечером. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Швабру в руки

Проведенное в Шотландии исследование показало, что активная работа по дому – отличное средство борьбы со стрессом и депрессией. Двадцатиминутная беготня со шваброй или пылесосом значительно снижает уровень тревожности и, кроме того, нормализует сон. Слово "беготня" тут упомянуто не случайно: неспешное протирание пыли и вялое мытье посуды никакой пользы не принесет.

ОКОЛО 90 000 УКРАИНЦЕВ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Глаз на спину

В университетском колледже Лондона запатентована методика, позволяющая использовать клетки сетчатки глаза для восстановления нервных окончаний и спинного мозга. Методика основана на уникальном открытии, позволяющем выращивать такие клетки по аналогии со стволовыми.

Это возрастное

Социологическое исследование, проведенное в Германии, показало, что молодые, неопытные мужчины не очень охотно идут на сексуальный контакт со зрелыми женщинами, так как подсознательно боятся показаться им неумехами и не выдержать сравнения с предыдущими любовниками. Опытные же мужчины, наоборот, отдают предпочтение не менее опытным женщинам, так как считают их более избирательными, что делает связь с ними лестной для самолюбия.

ИЗОБРЕЛИ...

...уникальное вещество для изготовления искусственных суставов, практически неотличимое от естественной ткани хряща. Главная его особенность, по словам исследователей из Калифорнийского университета, в том, что оно способно самостоятельно вырабатывать смазку, значительно уменьшая износ имплантированного сустава.

К СОЖАЛЕНИЮ...

...ни одного способа борьбы с облысением, гарантирующего 100%-ный результат любому пациенту, попросту не существует. К такому выводу пришли американские дерматологи, проанализировав все методы, претендующие на звание научно обоснованных. На рекламные объявления они советуют смотреть скептически и обращаться лишь к тем специалистам, которые обещают индивидуальный подход в подборе методики лечения.

РАДУЕТ...

...что рак простаты можно остановить, причем относительно несложным способом. Британские ученые создали коктейль из двух препаратов, ранее использовавшихся для лечения артритов. Как показали эксперименты, гремучая смесь полностью останавливает рост опухоли на ранней стадии и значительно тормозит его в запущенных случаях. До окончания клинических испытаний нового лекарства остается пять лет.

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Победа над слабоумием

Курение и злоупотребление алкоголем способны значительно приблизить наступление болезни Альцгеймера. По подсчетам израильских ученых, у заядлых курильщиков старческое слабоумие наступает на 2,5 года раньше, чем у некурящих. Выпивающие в среднем 28 г чистого алкоголя в день рискуют встретиться с неприятными симптомами почти на 5 лет раньше среднестатистического срока. А те, кто и пьют, и курят, живут в здравом уме и твердой памяти аж на 7 лет меньше, чем трезвенники.

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ УКРАИНЦА – 67 ЛЕТ. МЕНЬШЕ УКРАИНЦЕВ В ЕВРОПЕ ЖИВУТ ТОЛЬКО РОССИЙСКИЕ МУЖЧИНЫ – 61,5 ГОДА

Плюньте, пожалуйста!

В Техасском университете Остина изобретен способ диагностики инфаркта миокарда. Он дает точный ответ уже через 15 минут и, в принципе, позволяет обойтись без каких-либо особых навыков. Метод основан на анализе слюны больного, которая наносится на специальную микросхему, позволяющую определить наличие в слюне белков – маркеров инфаркта.

Правильным путем

Датские медики установили, что прием биодобавок с витаминами и антиоксидантами способен причинить вред здоровью. Специалисты из Университетской клиники Копенгагена осторожничают с выводами и хотят перепроверить результаты, но тем не менее пока советуют довольствоваться теми витаминами, которые попадают в организм естественным путем – вместе с пищей, рекомендуя дополнительный прием лишь в особых ситуациях, например беременным женщинам и спортсменам.

Реклама

THE TALISMAN COLLECTION
DE BEERS
М. КИЇВ, ВУЛ. І. МАЗЕПИ, 10
www.debeers.com +38 044 288 56 56
Ліцензія МФ України Серія АВ №379841 від 11.04.2008. Де Бірс. Оберіг колекція

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

www.menshealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net®

БЫСТРО И БЕЗ СУЕТЫ

Известный отечественный гонщик и по совместительству ведущий программы "Экипаж" Алексей Мочанов ездит быстро, но в жизни предпочитает не торопиться: на вопросы МН Алексей отвечал не спеша, в течение двух часов. Сперва мы хотели выпустить это интервью отдельным приложением, но решили сэкономить твое время и написали только о самом важном.

Текст: Владимир Пахолюк, Фото: Андрей Давидовский

О ЗВЕЗДНОМ СТАТУСЕ ТЕЛЕВЕДУЩИХ

Мы живем в стране, в которой звезд практически нет. У нас знают пять спортсменов, пятьдесят политиков и десяток ведущих прогноза погоды. Существует набор известных людей, которые уже реально всех задрали, и нормальные люди ищут каких-то новых персонажей, которым есть что сказать.

Я себя с телевизором не ассоциирую: я работаю водителем, работаю давно. Просто время от времени меня показывают по телевизору и какой-то миллион человек раз в неделю пытается услышать какие-то мои мысли по сути дела.

О ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Я занимался рукопашкой, футболом, фехтованием, боксом, служил в разведке погранвойск, работал в киевском отряде милиции особого назначения, когда он еще не назывался "Беркутом". Поэтому засадить в хлеборезку могу абсолютно спокойно. Но если ты человек сильный, у тебя должно быть чувство ответственности: убивать людей нельзя, а заставить человека успокоиться достаточно тяжело. Думаешь, почему любой милиционер обязательно носит с собой наручники? Ты можешь дать кому-то в дыню, он сядет на жопу, встанет, опять получит. Так может долго продолжаться. Поэтому самый простой вариант: всунуть один раз, пристегнуть к столбу, вызвать милицию и сказать: "Заберите". Таких ситуаций крайне мало, но мы ездим ралли по Украине, и чем дальше от Киева, тем люди беспардоннее.

О ЛИТЕРАТУРЕ

Родители вовремя клали на угол стола нужную книжку, поэтому, когда надо, я прочитал "Трех мушкетеров", когда надо — "Милый друг" Мопассана, когда надо — "Отныне и вовек". Мне вовремя положили Ремарка, и я сейчас могу сказать, что мне Ремарк нравится больше Хемингуэя и Олдингтона — трех писателей "потерянного" поколения. Мне Ремарк ближе всего. Во-первых, потому что он алкаш и благодаря ему я узнал, что такое кальвадос и хорошие машины, во-вторых, потому что он не такой заумный, как Олдингтон, и не такой пафосный, как Хэм, который стал классиком при жизни. Хотя мне кажется, что обязательное условие для того, чтобы стать легендой, — умереть. Чем раньше, тем лучше.

О ГОНКАХ

В гонках есть две категории людей: одни хотят стать первыми, другие — быстрыми. К первым я не испытываю никакого уважения в принципе. Это народ, который будет ковыряться в бумагах, смотреть, так ли у тебя накачаны колеса, того ли цвета руль. Мы приезжаем на картодром, где я, профессиональный гонщик, езжу с фанатами. Они говорят: "Мочанов нас объехал потому, что у него карт лучше". Я говорю: "Давайте самый плохой карт из шести, на которых мы ездим, и я думаю, что в худшем случае я буду вторым". Все проблемы — в человеке, не только в гонках, но и в жизни, внутри него самого. Ты проигрываешь не потому, что у тебя слабый карт и шлем не того цвета.

О ПРОПОРЦИЯХ ГОНЩИКОВ

Пилоты F1 сильно развивают предплечья и шею, потому что во время гонок испытывают большие боковые перегрузки. Поэтому, если вы разденете до трусов Шумахера или Алонсо, то это не будет очень пропорционально развитый человек: вся его работа построена на предплечьях и шее.

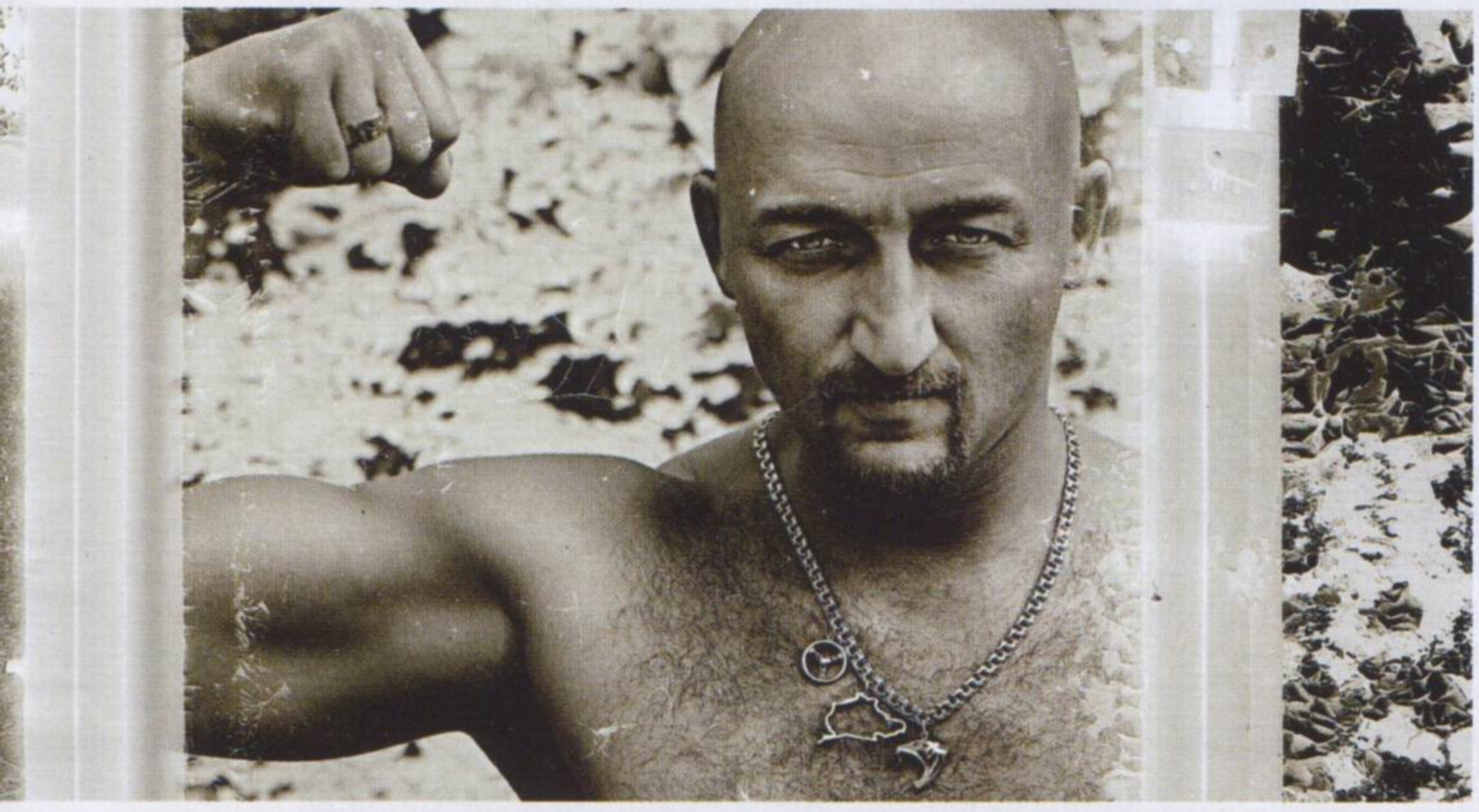
Когда я работал на ЧМ по ралли с командой Marlboro Peugeot Total, со мной занимались лучшие физиотерапевты мира. У пилота раллийной машины позвоночник работает как пятый амортизатор. Нам серьезно ставили плечи и спину, потому что, если этого не сделать, то ты с остеохондрозом загнешься в течение года.

О СУЕТЕ

16 ноября 2006 я попал в аварию. У меня было столько планов и на этот день, и на следующую неделю. В итоге я полтора месяца пролежал в больнице вообще не шевелясь, потом начал учиться ходить и понял, что ничего в жизни не изменилось: наступил Новый год, люди ставили какие-то елки, закончился гоночный сезон. Без меня! Но я не стал несчастней оттого, что не принял в этом участия. Получилось так, что мне что-то сверху дало возможность остановиться: я, видимо, набрал такой темп, когда можно так у...ться головой о бетонный забор, что уже не встанешь никогда. И мне за метр до этого забора подставили забор помягче, чтобы я не убился, а отлежался и понял, что нужно жить как-то поразмереннее. Суета — это удел кроликов, а не тигров.

"Я работаю водителем, работаю давно. Просто время от времени меня показывают по телевизору и какой-то миллион человек раз в неделю пытается услышать какие-то мои мысли"

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



О ДОРОГЕ

Есть правила жизни, которые действуют и на дороге. Какой человек в жизни, такой он и на дороге. От жлоба в обычной жизни сложно ждать того, что он будет вести себя иначе на трассе. И наоборот, человек вежливый и культурный примерно такой же и за рулем. Я когда-то с радостью и удивлением обнаружил, что у нас с Высоцким абсолютно совпадают мнения на этот счет: два худших человеческих качества — жадность и зависть, а все остальные человеческие пороки происходят от этих двух или от обоих одновременно. Так что если ты не завистливый и не жадный человек в обычной жизни, ты значительно комфортнее чувствуешь себя и в автомобиле. Тебя, например, не унижает то, что ты должен пропустить Porsche Cayenne на своей Skoda Octavia или наоборот. Чаще всего жизненные и автомобильные правила совпадают полностью.

О НАЧАЛЕ ДНЯ

С утра встал, двадцать пять раз отжался в стойке на руках, проехался на гимнастическом колесе, пошел побрился, облился холодной водой и брызнулся парфюмом. У человека должен быть хороший крем для бритья, потому что тогда реально меньше царапаешься. Я очень люблю бриться и бреюсь каждый день. Но самое главное, для бритья должно быть время. Стоило мне поторопиться — и я отрезал себе на голове кусок кожи. Теперь будет неделю заживать и будет виден мозг.

Я тяжело воспринимаю людей, которые выглядят мужественно потому, что для этого есть специальный крем. Если ты загорел, то ты загорел на солнце, а не в солярии. Если обветрились губы, то тебе их не феном обветривали, а ты стоял где-то на ветру.

О ПРОБКАХ

Проблема пробок не решится никаким мэром, даже если сюда пригласят Джулиани, который знает, как обустроить Нью-Йорк. Проблема — в нашем менталитете. Обрати внимание, что далеко не вся Германия живет в Берлине, не вся Англия — в Лондоне и даже не вся Америка в Нью-Йорке. А у нас человек продает квартиру в Херсоне или Черновцах и приезжает сюда, пусть водителем маршрутки, но в Киев, потому что здесь хоть какие-то деньги. Мы можем расширять дороги, убирать тротуары, потом сносить стены домов. Вы посмотрите, что творится во дворах! Там стоит куча авто, там негде играть детям, а пацанве кататься на великах, поэтому они лазят по чердакам и хлещут пиво. В этой ситуации я скорее готов не слезть с тачки, а уехать куда-нибудь в Николаев. При этом так сформировать бизнес, чтобы жить в своей родной стране, но не в своем родном городе, потому что здесь живут другие люди из-за того, что им здесь медом намазано.

О СТРЕССЕ

Тибетцы говорят, что все, что происходит вокруг, творится у нас в голове. Пошел дождь, один говорит: "Как классно, будет много риса!" Второй: "Шо делать, я забыл дома сапоги". У третьего зонтик не этого модельного года, поэтому с ним стыдно выйти. А дождю до сраки! Есть вещи, отменить которые невозможно! Поэтому, если на все посмотреть с улыбкой, успокоиться и не суетиться, не будет никакого стресса.

У меня когда-то был пейджер, и я зарекся реагировать на сообщения "Срочно перезвони". Потому что валишь через три полосы, думая, что сейчас ты будешь, как Брюс Уиллис, спасать планету, а там ничего срочного. В жизни у любого человека есть дела срочные, а есть важные. Решать нужно важные, часто отказываясь от срочных. Тогда не будет ни стресса, ни суеты. ■

Правила движения по жизни по Алексею Мочанову

1 Руль нужно держать с таким же усилием, как ты бы держал канарейку: чтобы и не задушить, и не улетела. Если начинаешь сильнее, чем надо, сжимать, держишься за него, как за поручень в трамвае, значит, начинаешь нервничать.

2 Едь с такой скоростью, при которой ты в состоянии уверенно управлять автомобилем.

3 Чтобы быть спокойным, никуда не торопиться, не назначай себе восемь встреч, понимая, что больше чем на три ты не успеешь. Тогда, даже живя в столице, у тебя не будет ощущения, что у тебя какой-то бешеный ритм.

4 Тигр, даже действуя быстро, делает это плавно. И по-настоящему быстрая езда — это езда плавная.

5 На трассе, как и в любом спорте, как и в жизни тоже, единственный соперник человека — это он сам. Основная цель — стремиться к победе не над кем-то, а над самим собой. Поэтому, когда меня обгоняют, я воспринимаю это как подарок судьбы, как возможность что-то подсмотреть, чему-то научиться.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

СЕКС

ОЧЕНЬ СТРАШНЫЙ НОМЕР

Милый,

Journal-plaza.net ®

Я боюсь...

ЕСЛИ БЫ ТЫ ЗНАЛ, КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО СТРАХОВ ПРИХОДИТСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ГОЛОЙ ДЕВУШКЕ, СТОЯЩЕЙ ВОЗЛЕ ТВОЕЙ КРОВАТИ, ТО НАВЕРНЯКА ВЫДАЛ БЫ ЕЙ МЕДАЛЬ "ЗА МУЖЕСТВО". СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ОЧЕНЬ СТРАШНОГО НОМЕРА МН АРИНА ВИНТОВКИНА СОБРАЛА ВЕЛИКОЛЕПНУЮ СЕМЕРКУ ЖЕНСКИХ ФОБИЙ.

КОММЕНТАРИИ:
ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК,
ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ-СЕКСОЛОГ

...ЧТО ТЫ НЕ ИСПЫТАЕШЬ ОРГАЗМ

В хит-параде женских страхов этот, несомненно, первый. Конечно, мы в курсе, как болезненно ты переживаешь проблемы с эрекцией. Но, поверь, это ничто по сравнению с тем, как страшно нам знать, что у тебя может и не встать. Или встать, а потом упасть – что еще хуже, поскольку сопряжено с элементом неожиданности. Это унизительно, несправедливо и вообще – какого черта мы так старались! С отчаяния мы продолжаем упорствовать, принимаем все более рискованные позы, изобретаем новые и новые способы поднятия твоего боевого духа... И самое страшное, что в такой момент мы меньше всего задумываемся о реальных причинах твоего в буквальном смысле упаднического настроения. Разумеется, дело не в похмелье, стрессе, чрезмерно плотном ужине или мыслях о работе, которые посетили тебя в столь неурочный час. Дело в нас. И с нами определенно что-то не так, раз ты не рычишь от страсти, а тихо поскуливаешь: "Чего-то я сегодня не в форме".

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нет желания заниматься сексом – лучше и не начинай. Однако продумай заранее, чем будешь развлекать подругу. Если же процесс пошел, а потом заглох, переведи неприятную ситуацию в русло "все так и было задумано". Мол, надо уметь наслаждаться медленно, благо спешить некуда. Разрыв шаблонов обогащает отношения и усугубляет сексуальный аппетит. А вот если сбои регулярные, имеет смысл обратиться к врачу.

www.Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

...ТВОИХ ЭРОТИЧЕСКИХ ФАНТАЗИЙ

Даже если тебя не возбуждают ее меховые сапоги, это вовсе не значит, что тебя можно не опасаться. Мало ли что! Достаточно взглянуть на файлы, сохраненные на рабочем столе в папке "Годовой отчет", как становится ясно: рано или поздно тебе захочется все это осуществить в реальности, с собственной подругой. Поскольку избежать такой участи вряд ли удастся, она затаивается в ожидании момента, когда ты наконец примешься вытаскивать из шкафов скелеты. Ждать, как правило, приходится недолго — от силы месяц-два (за это время пара обычно успевает опробовать всю базовую программу, ощутить родство душ и тел, но не растерять энтузиазма). Короче говоря, когда в один далеко не самый прекрасный момент ты натягиваешь на себя виниловый плащ, бряцаешь шипованными насадками на член и просишь называть тебя Грязный Санчес, у нас в голове щелкает: "Ну вот, началось..."

Имей в виду: каких бы прогрессивных взглядов ни придерживалась девушка, даже ее могут напугать кое-какие из твоих идей. Главный и самый страшный вопрос — как реагировать на твои выходки? Не у каждой хватит смелости открыто сказать: "Никогда я этого не сделаю, дорогой мой извращенец". Тонкая душевная организация мужчины может и не вынести столь грубого отказа — на фоне стресса ты, чего доброго, помутишься рассудком и действительно подашься в секту копрофагов. С другой стороны, махнуть рукой и наобум согласиться тоже опасно. Во-первых, очень трудно стонать от восторга, когда от вида мужчины в женском белье тебя натурально мутит. Во-вторых, каков шанс, что ты потом захочешь заниматься нормальным сексом, то есть без применения всех этих спецсредств? А в-третьих — как мы потом друг другу в глаза-то смотреть будем, после всего, что между нами было?!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Использовать аксессуары в умеренных количествах. Если нет гарантии, что девушка воспримет твою фантазию на ура, не спеши. Хочешь удивить ее — будь уверен, что она подыграет. А главное, если это действительный, настоящий, задорный и веселый интерес, важно преподносить свою фантазию не в форме эксперимента, а как углубление отношений, подчеркивая особую квоту доверия.

...ТВОИХ РАССПРОСОВ О МОИХ ЭРОТИЧЕСКИХ ФАНТАЗИЯХ

Сколько бы ни твердили сексологи о том, что нужно обсуждать с партнером свои тайные желания, женщинам подобная откровенность дается, прямо скажем, нелегко. Особенно если инициатором таких разговоров выступаешь ты. Вопрос: "Детка, а чего бы тебе на самом деле хотелось?" — неизменно застает врасплох. Во-первых, в этот самый момент нам, как назло, ничего такого и не хочется. В лучшем случае — новые часики или маминой кулебяки. Следовательно, приходится напрягать фантазию и судорожно соображать, чем тебя порадовать и удивить. Выдав пошлейшее "полижи меня там", вроде бы можно вздохнуть спокойно. Но не тут-то было! Что ж ты, куннилингусов не делал?! Тебя подобными фантазиями не проймешь, нужно чего-нибудь позабористее. Вот и приходится городить трехэтажную чушь про то, что было бы клево устроить оргию с соседями по лестничной клетке, заняться сексом в машине, идущей со скоростью 140 км/ч, или опробовать бондаж. Все это порождает такую степень неловкости, что, едва открыв рот для признаний, хочется накрыться с головой одеялом и вывесить табличку: "Ушла на базу". Не говоря уже о том, какой бледный вид мы имеем, когда ты вдруг решаешь сделать нашу сказку былью.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не сомневаться в себе. Не превращать секс в постоянное доказательство своей боеспособности. Это не сфера бытовых услуг, где есть опасность, что клиента переманят еще более прочным пластиковым ведром плюс шваброй в подарок.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

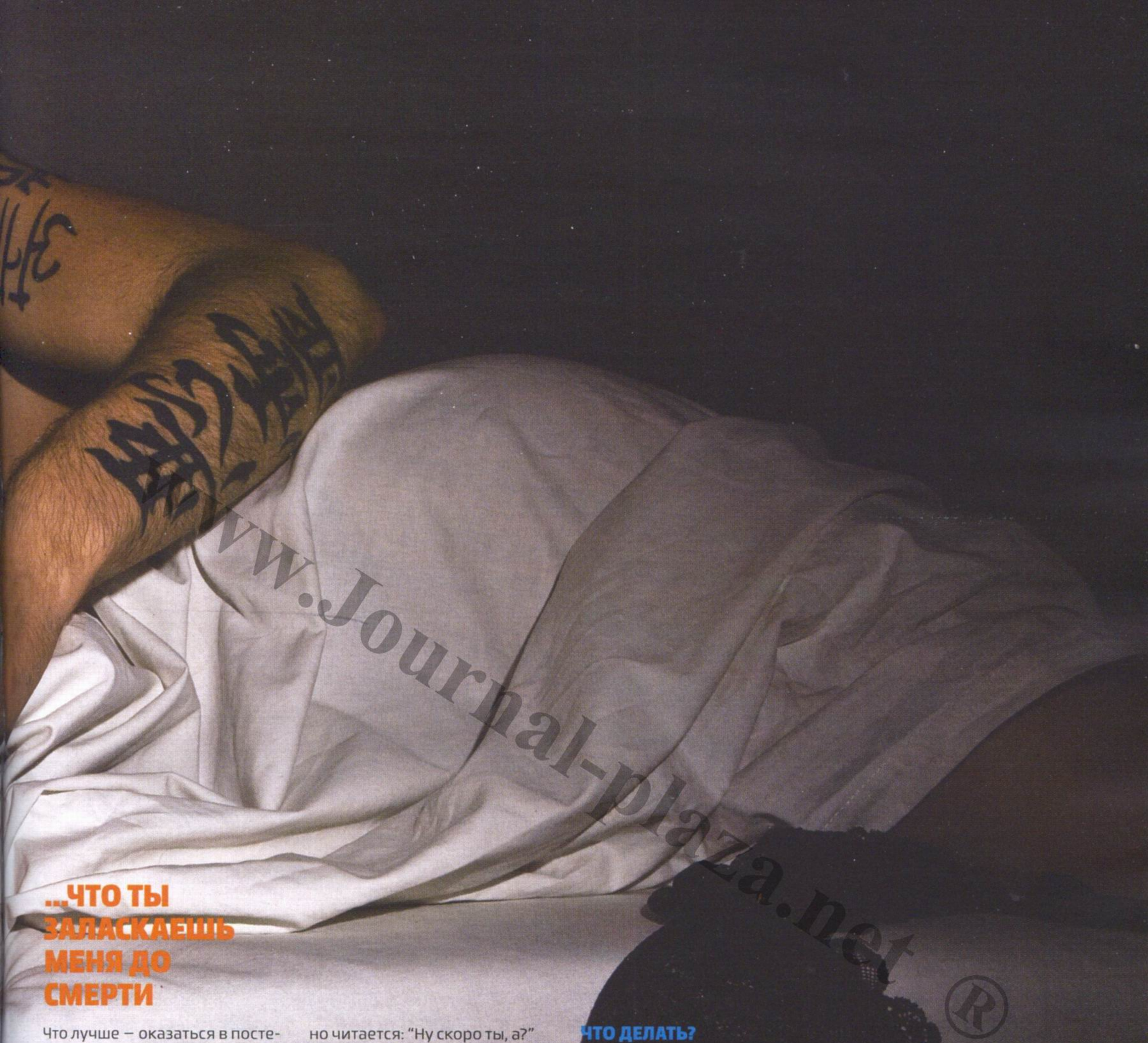
...ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

Если бы ты знал, на что девушки обращают внимание при просмотре порнухи, тебе все было бы и так ясно. Практика показывает, что их волнуют вовсе не литраж пролитой спермы, а декорации, костюмы, макияж и прочая атрибутика. Эстетическая сторона секса для женской аудитории важна ничуть не меньше, чем практическая. Именно поэтому мы так боимся осквернить твой нюх каким-нибудь непарфюмированным запахом (и тем, о котором мы все сейчас подумали, и просто слегка вспотев) или издать неуместный в своей физиологичности звук, что, к несчастью, случается. Дело в том, что любое из этих проявлений сводит на нет изящную теорию о том, что все мы — принцессы, которые, как известно, испражняются фиалками. Возможно, тебя весь этот натурализм только заводит, но мы при этом ощущаем себя до ужаса неловко и некомфортно. Поверь на слово: с тех пор как девушка хотя бы краем уха услышит о том, что во время оргазма у некоторых особей женского пола происходит непроизвольное мочеиспускание, ее половая жизнь превращается в сущий кошмар.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если тебе действительно неприятны какие-то запахи или выделения, научись не делать из этого трагедию. Не надо молчаливым кивком головы, морщась, отправлять девушку в душ. Туда можно наведаться и вдвоем, что гораздо приятнее и веселее. А если для тебя эти запахи и выделения даже приятны (чего не скажешь о смущенной девушке), наслаждайся втихаря и радуйся, что так повезло.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



...ЧТО ТЫ ЗАЛАСКАЕШЬ МЕНЯ ДО СМЕРТИ

Что лучше – оказаться в постели с любовником, которому нет дела до женского удовольствия, или нарваться на стахановца-энтузиаста? Лично я выбираю первое. Осознав, что мужчина не покинет боевого поста, пока не доставит ей оргазм, девушка тут же впадает в такое состояние, в котором легче наладить контакт с внеземными цивилизациями, чем удовлетвориться. Нет чудовищнее трагедии, чем обнаружить любовника с изнемогшим языком, мужественно стертыми подушечками пальцев и покрасневшими от натуги глазами, в которых явственно читается: "Ну скоро ты, а?" Поэтому, кстати, многие девушки делают вид, будто не понимают, в чем кайф куннилингуса. Всё они прекрасно понимают! И то, что мужчина, оказавшийся у них между ног, возится там не ради своего удовольствия. И то, что убедительно симитировать оргазм, когда твой клитор находится в сантиметре от его глаз, нет решительно никакой возможности. А выглядеть фригидной дурой жуть как не хочется.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не превращать секс в работу. Женщина не лампа Аладдина и не старый примус, ее не надо натирать изо всех сил. Она чувствует, когда ее тело используется как увлекательный тренажер для поиска кнопки "оргазм". Кнопки этой у женщины, к сожалению, нет. Поэтому ее нужно, к сожалению, ласкать, причем, к сожалению, любя.

www.Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

...ЯРКОГО СВЕТА

Дело, как ты понимаешь, не в родстве с графом Дракулой, а в комплексах, которых у каждой уважающей себя девушки тьма-тьмущая. Для того чтобы все они полезли наружу, всего-то и надо – заняться с нею сексом при дневном свете или включить вместо ночника люстру. Только Анджелина Джоли при таком раскладе не примется вспоминать про свой целлюлит, не тщательно выбритые ноги и жировые отложения в местах скопления эрогенных зон. Всем остальным будет явно не до возбуждения – лишь бы ты не заметил многочисленные изъяны и не реализовал наш страх из пункта №1. Неважно, знаешь ли ты, как выглядит целлюлит и до того ли тебе вообще в процессе секса. Главное, что мы все знаем и помним. Не изобрело еще человечество позы, в которой наши грудь, попа и живот выглядели бы одинаково свежо и упруго. А чувствовать себя непривлекательной и при этом заниматься сексом – согласись, есть в этом какой-то диссонанс. Так что, если тебя зовут не Брэд Питт, имей уважение к нашим фобиям и избавь от прямых солнечных лучей и включенных люстр. При свете ночника, ароматических свечей или в кромешной тьме мы любим секс на порядок больше.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чаще восхищаться фигурой девушки (желательно искренне). Тогда и сомнений у нее будет меньше. При этом важно подчеркивать, что конкретно тебе в ней нравится. Простой совет: обрати внимание на то, что стоит у нее на полочке в ванной. Как правило, там можно обнаружить средства по уходу за теми частями тела, которыми она недовольна. Если видишь, скажем, крем для сухой кожи рук, похвали их мягкость. Увидел ушные палочки – сделай комплимент ее гибкому уму. И так далее.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

...БЕРЕМЕННОСТИ

Несмотря на рекламу, самыми популярными средствами контрацепции по-прежнему остаются презервативы и прерванный половой акт. Эффективность обоих методов — строго под твою ответственность, что не может не нервировать нас, девушек, воспитанных в страхе "принести в подоле". Вот в некоторых странах перед вступлением в интимные отношения принято обмениваться справками из вендиспансеров. Таким же диким, видимо, покажется тебе вопрос подруги, а знаешь ли ты, какой стороной надевать презерватив и все ли у тебя в порядке с реакцией. Даже самый безопасный секс для девушки всегда риск. История знала массу примеров, когда стремительный на корте теннисист не успевал в кульминационный момент выйти наружу, а знаток и любитель маникюра рвал гладкими ногтями нежный латекс. Можешь себе представить, с каким настроением мы шагаем в постель, вспоминая про размер пособия для матерей-одиночек!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Поручить презерватив женским аккуратным ручкам. И ей так надежнее, и тебе приятнее. А справками из диспансера обменяться в любом случае не помешает. Многие ЗППП могут годами жить в организме человека, никак и ничем себя не проявляя. ■

Фотограф: **Наталья Арефьева**
Визаж и прически: **Ольга Романова**
Модели: **Ника Орешкова, Андрей Будасси**

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

Теле- и радиоведущий Семен Чайка делится половым опытом

ЧИТАЙ, МИЛАЯ, ЧИТАЙ!

Когда ты читаешь личную переписку своей жены, окружающие вправе назвать тебя человеком неуверенным в себе, слабохарактерным и подозрительным. А вот когда излишнее любопытство проявляет женщина, это вроде как норма. Просто они, женщины, рождаются и живут с потребностью контролировать. Контролировать все – зарплату, количество пива на вечер, запахи от твоих волос и следы губной помады на мошонке. Они не могут иначе, в этом смысл их жизни. Если не контролировать, то кто же ее будет кормить, поить, одевать?

Один мой знакомый для того, чтобы отучить свою половину от дурной привычки читать втихаря его эсэмэски, пошел на нетривиальный шаг. Делюсь, возможно, тебе пригодится. Он купил себе вторую SIM-карту, втайне от жены. Затем разыграл целый спектакль: стал отправлять с незнакомого жене номера сообщения на свой собственный телефон. Вроде того: "Милый, дорогой, любимый! Ты не знаешь меня, а я тебя знаю давно. Твой номер узнала через общих знакомых. Я блондинка, 23 лет, 175 см, с голубыми глазами и третьим размером груди. Мне все мужики признаются в любви и хотят сразу, на месте. А я не могу ни о ком думать, кроме тебя. Хочу только тебя. Позвони мне на номер, который видишь. Или позволь мне позвонить самой!" Вдобавок к этому он отправил на свой "легальный" номер фотографию шикарной обнаженной модели. У его жены срубило башню. Она тут же, дрожащими руками, не попадая по кнопкам телефона, полезла в папку отправленных ответных сообщений. Каковы же были ее удивление, шок, ступор и радость, перемешанные с сексуальным восторгом, когда она прочитала ответ своего мужа: "Уважаемая незнакомка. Вы прекрасны, спору нет, но я верный муж, крепкий семьянин и порядочный человек. Я никого никогда не хотел, кроме своей любимой жены, и изменять ей не намерен". И жена его, располневшая и далеко не такая привлекательная, как до брака, носила после этого своего благоверного на руках, заглядывала в глаза и готова была на любые эксперименты в постели, к которым он ее безуспешно подбивал всю семейную жизнь. Он делал вид, что ничего не понимает, и выглядел очень счастливым. О том, чтобы читать его эсэмэски в дальнейшем, разговора больше не было.

Спрашивается: чего так настойчиво и планомерно ищет подруга в твоих карманах, телефоне, компьютере? Подтверждения своей несостоятельности или доказательства своей неотразимости. Ну так дай уже ей ответ, друг мой. Если кто-то скажет, что все это ерунда, мол, я и так ее на руках ношу, она мне верит, поспешу возразить. Как бы ты ни старался, она просто в силу натуры будет продолжать копаться в переписке и, уж конечно, найдет что-нибудь рано или поздно. Самое безобидное послание от товарища по спортзалу: "Жду, приходи скорее!", может быть истолковано так, как ей надо. Скандал обеспечен. А когда все выяснится и станет понятно, что она сглупила, мир в доме восстановится, но искать она не перестанет. Ложечки-то нашлись, да осадок остался.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

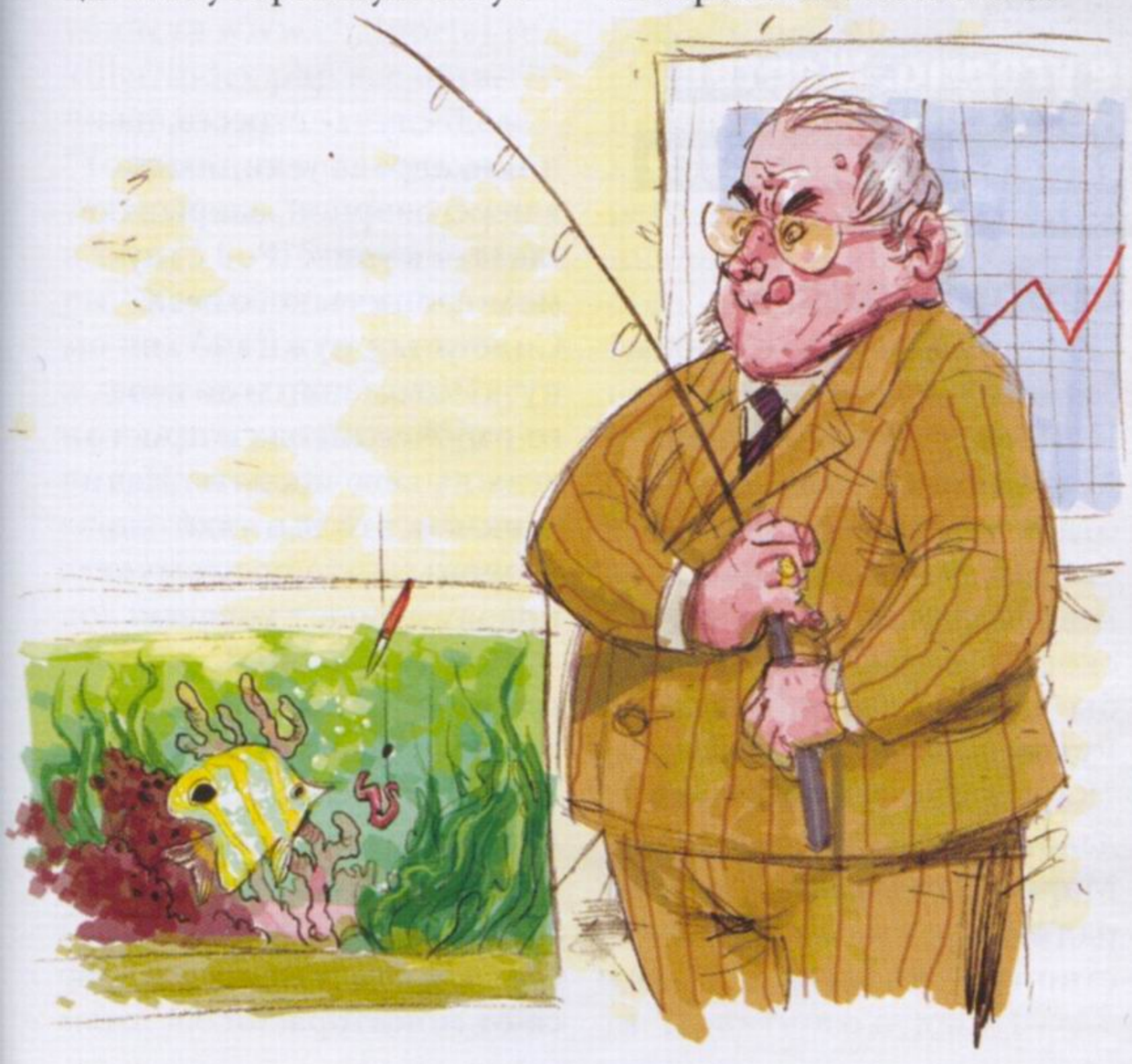
СВОБОДНАЯ КАССА!

КАК ЛЕГАЛЬНО ОТДОХНУТЬ НА РАБОТЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ЧЕРНОГОРОВ

Epidem.ru Journal-płaza.net ®

Когда я стану окончательно старым и инертным, офонарею от работы, а локти покроются слоновьей кожей — я знаю, что буду делать. Вызубрю суахили и исчезну в направлении страны Кении, чтобы пробиться на пост местного заместителя министра рыболовства или даже заместителя министра живой природы. И сделаю я это вот по какой причине: недавно три десятка кенийских управленцев пожаловались президенту Республики Мваи Кибаки, что им решительно нечего делать на рабочем месте — должностные лица вынуждены молча слоняться по кабинетам, смотреть в окно, в пол, изучать свои пальцы… Эту горестную ситуацию чиновники обрисовали в открытом письме. "Все что я делаю, — замечает замминистра рыболовства Абу Чиаба, — это прихожу в офис и читаю газеты". А заместителю министра по туризму и живой природе Калемба Ндайла еще хуже. Родился он не в вицмундире и без лысины на голове, но, похоже, пребывает в гоголевской депрессии: "Со мной обращаются как с тенью, — пишет Ндайла, — а о важных политических решениях я узнаю из газет". Резюме: "Господин президент, мы просто приходим в офис, бесцельно пролистываем прессу и, по сути, находимся в "засаде", так как поручения дает нам министр, а он нам их не дает!" Здесь важен нюанс: только на зарплаты и пособия за-



ЭКСПРЕСС-ОТДЫХ НА РАБОТЕ

ХА-ХА По оперативным сводкам, минутный хохот, гогот, ржание, смех эффективно снимает напряжение от монотонной работы. Заняли исходные позиции, приготовились. Раз – сливаем отрицательную энергию, два – зачищаем мозг, три – счастливо задыхаясь, приходим в себя. Сводки от медиков: пополнение жизненных сил за минуту смеха равносильно трем часам сна.

ПОЛОВОЙ ВОПРОС Для перезагрузки мозга достаточно пообщаться с противоположным полом. Минут через 10 приходит уверенность в своих силах, и можно смело возвращаться к полноценной работе. Сексуальность и бизнес – суть одно и то же.

УШЕЛ НА БАЗУ Встаем из-за стола, строго говорим, что "я к гендиректору подписать бумажки" и уходим. Наверняка перед тем, как договор подпишет сам генеральный, нужно будет показать его еще нескольким людям. 20 минут есть как минимум. За это время можно прийти в себя.

ВСЕ ЛИ ЕДУТ В ТРУСКАВЕЦ? Синдромом отсутствия отпуска начали страдать и в Украине. Таких людей можно узнать по цвету кожи, красным глазам и очень умному виду. На рабочем месте стоит время от времени планировать вакации – смотреть предложения турфирм, думать о маршрутах, мусолить в голове эту мысль, как доберман мусолит свежую кость. Психика обманет тебя. За эти 15-20 минут ты можешь мысленно уже побывать на Мадагаскаре.

ВНУТРЕННЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ У всех есть регламентированное время обеда. Оно есть в серьезном банке и в цеху по лепке вареников. Обеденное время, превращенное в культ, – возможность забыть о работе. Обедать нужно с душой, все отведенные на это 45 минут или час. Во многих компаниях приняты также чаепития. Одно-два или три. Пренебрегать ими – неумно. Если от чая тошнит, можно от коллеги узнать свежие сплетни. Если тошнит и от чая, и от сплетен – эвакуируйся на 20 минут на улицу.

ВНЕШНИЕ СНОШЕНИЯ Секс на работе – это чудесно, но экстремально. Психологи заметили, что если во время обеденного перерыва работник успевал заняться любовью, его производительность повышалась на 100%. В некоторых американских штатах обеденный перерыв для этого продлен на час, а в индийских call-центрах секс на рабочем месте разрешен официально. Офисный стол, дверь на ключ, задранная юбка, спущенные брюки…

ОТ ПРОТИВНОГО Убить стресс и избавиться от интеллектуального напряжения можно векторно. Заняться делом, противоположным основному. Если причина осоловелости от работы – напряжение ума, даем нагрузку на тело. Средство радикальное – переключить свое внимание. Думать о хорошем. Например, что все могло бы быть еще хуже. Для этого откидываемся на спинку кресла, глубоко дышим, перелистываем медицинский справочник. Не так уж все плохо, я же не умираю от бубонной чумы.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

местителям министров кенийское правительство ежегодно выделяет $9 млн.

Это отвратительно, но я еще не в Кении. И от работы приходится отдыхать на рабочем месте — урывками, изобретательно, конспиративно. Такой подход совсем не по душе директору Института психогенетики, члену международной Ассоциации по организационному развитию Людмиле Мосиной.

РЕЦЕПТ ПСИХОГЕННЫЙ

Госпожа Мосина считает, что человек с синдромом менеджера (когда работа длится 24 часа в сутки) просто трус, а отдыхать нужно демонстративно:

— Легче всего снять с себя ответственность за мир вокруг, за семью и детей только потому, что есть "моя важная работа", — говорит Людмила Мосина. — Скрыться в офисе? А что, удобно! Не нужно идти с сыном на пейнтбол. Вообще ничего не нужно. Однако служба отомстит вам. Истощение и творческая смерть — вот что будет. Потому что идеи черпать неоткуда, воздух сперт, дышать нечем. Вы сожрете себя, как странное насекомое, обедающее собственными ножками.

Мосина убеждена: если не подавлять творческие устремления, то и устать невозможно.

В Институте психогенетики нам дали урогенитальную наводочку. Каждый человек за всю жизнь производит примерно 300 ванн мочи. Если вдруг поставить себе цель наполнить сразу 300 ванн, процесс осточертеет очень быстро. Мы опорожняем мочевой пузырь регулярно, но разве кто-нибудь впадает от этого в депрессию? Поэтому из похода в уборную можно сделать себе приключение. Передвижение в пространстве, смена интерьера — это очевидно. Но если вообразить, что урина — отработанная радиоактивная жидкость, а наши атомные стержни перегрелись и мы должны охладить их, а воду слить! Не случайно именно в ванных комнатах людей чаще всего посещает если не гений, то озарение. Санузел очищает мозг.

“Убить можно где угодно. Жертве дается право последнего слова. Когда дело сделано, заказ помещается в каталог выполненных убийств”

ОБОГРЕВ ГОЛОВЫ

“Работа” — женского рода, “отдых” — мужского. По мнению опрошенных Men’s Health женщин, отдыхать нужно так, чтобы между этими словами сохранялось эротическое влечение. То есть чтобы “отдых” хотел “работу”. Руководитель направлений “Карьера” и “Сообщество” делового интернет-портала Мария Пикалова настроена радикально и на сообщество тихо чихает:

— В случае стресса, паники, аврала уединяюсь в переговорной, закрываю глаза, а в ушах iPod с шумом тропического леса. Сидеть так нужно 15 минут. Потом дойти до своего рабочего стола и просто лечь на него поспать. Начихать, как это выглядит со стороны и что по этому поводу думают коллеги.

Работоспособность возвращается моментально. Я проверил. Уснуть не удалось — мешали противные летучки и мозговые штурмы. Кроме того, стол сделан неудачно: ноги свешиваются, а голова нагревается от монитора.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБЪЕКТИВНАЯ СТАТИСТИКА

По данным заслуженного исследователя кадров Дмитрия Ромендика, отдыхом на работе люди называют:

Интернет-серфинг (поиск видеоприколов, порнухи и т.д.)
48%

Свободное творчество (ведение блогов, рисование и т.д.)
40%

Компьютерные игры
10%

Физические упражнения
2%

СОЦРАБОТНИК СМЕРТИ

Лучший отдых на рабочем месте — издевательства над руководством, пытки, истязания руководящего состава. Виртуальный Освенцим для шефа, уютная газовая камера, симпатичная дыба — самый эффективный метод замещения для человека офисного. Связь с руководством лечит усталость. Японцы для этого избивают манекены директоров. Кукла основателя сделана в виде резиновой игрушки, которую можно мять, мучить, грызть. Мы тоже поступили по-мужски и "заказали" начальство.

На сайте заказных убийств www.chatportal.ru/killer/index.php все организовано со знанием дела. "Только здесь вы можете "заказать" вашего босса и тещу", — обещают авторы. Жертва получает письмо на e-mail с предупреждением о готовящемся на нее покушении. Жертве дается право последнего слова. Когда дело сделано, заказ помещается в каталог выполненных убийств. Убить можно где угодно: в кровати, в канализации, под елкой, в пылающем камине и в подземном гараже. Киллеры: сексуальный маньяк, Гитлер, Сталин, Ганнибал Лектер, педофил, Раскольников, некромант, людоед. Можете действовать тесаком, дрелью, бензопилой. Моя соцработа началась на "сектантском шабаше". Мы, сектанты, связали жертву по рукам-ногам и, совершив незлобный танец смерти, засунули ее в огонь. В этот момент мне стало очень жалко пострадавшего, и я побыстрее перенес прах на местное же виртуальное кладбище, пролив по его поводу крокодильи слезы.

ГОЛОВОЙ ПО МЯЧУ

Свое удовольствие можно получить внезапно. Слева. Или справа. Или прямо по лбу. Фейсбол — новая игра офисных людей. Берешь face коллеги и бросаешь в него ball. Кидать нужно до первого промаха, затем право броска переходит к партнеру. Официальный сайт фейсболистов — faceball.org, а краткий курс игры можешь прочитать справа. Адепты фейсбола утверждают: весь свой сокровенный смысл этот спорт открывает при игре с новым сотрудником. Просто подойди и швырни ему в лицо мяч. Оцени реакцию. Узнаешь о нем и о себе много нтересного.

Добавим, что сейчас на форумах обсуждается жесткий вариант игры. В общем все то же самое, только шар — для боулинга. Приятного отдыха!

УЧЕБНИК НАЧИНАЮЩЕГО ФЕЙСБОЛИСТА

● **Смысл** Играют два человека. Им понадобится пара стульев, которые англичане рекомендуют поставить на расстоянии 10 футов друг от друга. Если футы считать лень, сообщаем: это 304,8 см. Фейсболист с именем или просто с крепкими нервами может сократить дистанцию до 200 см.

● **Экипировка и матчасть** 2 игрока / 2 стула / минимум 1 пляжный мяч / ручка и бумага / рулетка.

● **Правила** Игрок усаживается в кресло и бросает пляжный мяч так, чтобы конечным пунктом его траектории стало недовольное лицо противника. Кидать нужно до первого промаха, после которого ход переходит к партнеру. Игра длится пять раундов. Победителем объявляется тот, кто больше попадал. В случае ничейного результата проводится дополнительный раунд.

1 Нельзя использовать слишком тяжелые предметы и шары для боулинга. Классика жанра и официальный снаряд – пляжный мяч.

2 Нельзя играть рядом с хрупкими предметами, хрупкими женщинами, а также рядом с людьми, страдающими остеопорозом и заниженной самооценкой. Следует проявлять осторожность, отправляя мяч в лицо генерального директора, менеджера по персоналу, финансового директора.

3 Перед началом игры необходимо снять очки и головной убор. Если играющий сделает бросок до этого момента, то окажется дисквалифицированным на длительное время: головной убор – грубое нарушение правил.

4 При броске нужно сидеть ровно, не наклоняясь вперед; вообще игра должна быть спокойной.

5 Противник не имеет права уклониться от летящего мяча. Это искусство приходит с годами. Один из скрытых смыслов всего мероприятия – воспитание офисного самурая. Фейсболист со стажем привыкает смотреть опасности в лицо.

6 Засчитывается только попадание прямо по физиономии; если мяч скользнет по макушке или заденет ухо – это промах, аналог "штанги" в футболе. Профессионала фейсбола можно вычислить по гладко выбритому лицу – энтузиасты обратили внимание на то, что щетина создает лишнее трение. Фейсболист всегда работает над аэродинамикой лица. В животном мире лучшие игроки – пекинес, лиса, крокодил, муравьед.

● **Как склонить коллегу к фейсболу** Фейсбол не спорт титанов, фейсболист не завязывает узлом водопроводные трубы и не манипулирует мозгом на расстоянии. Заставить играть может только жажда корпоративного экстаза. Если матч унизил игрока – это его проблема, или скорее проблема в его друзьях. Для фейсбола требуются умные противники, хотя оттачивать подачу можно и с круглым идиотом. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Яйцо

ЧТО БЫЛО РАНЬШЕ – ЯЙЦО ИЛИ КУРИЦА? СОВРЕМЕННАЯ НАУКА СЧИТАЕТ, ЧТО ВСЕ ЭТО НЕВАЖНО. ГЛАВНОЕ – КАК ПРИГОТОВИТЬ.

Перед тобой продукт, богатый легкоусвояемыми белками. Холестерина много. Но немало и лецитина, который помогает организму этот холестерин использовать в мирных целях. Как варить яйца, жарить яичницы-омлеты и делать гоголь-моголь, ты сам сообразишь. Наши рецепты поинтереснее.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 160 ккал
Белки – 12,7 г
Жиры – 11,5 г
Углеводы – 0,7 г
ВИТАМИНЫ:
A – 0,3 мг
B_2 – 0,4 мг
B_3 – 1,3 мг
B_9 – 7 мкг
B_{12} – 0,5 мкг
E – 2 мкг
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:
Железо – 2,5 мг
Фосфор – 192 мг
Цинк – 3,11 мг

КУРИНОЕ ЯЙЦО МОЖЕТ ВЕСИТЬ ОТ 35 ДО 75 Г

1

Мечта китайца

Мраморные ароматные яйца. В 0,5 стакана воды завари 2 ст. л. зеленого чая с жасмином. Когда заварится – процеди. Яйца вари при медленном кипении 4 мин. Вынь, охлади под струей холодной воды, аккуратно покатай по столу так, чтобы скорлупа потрескалась. В воду, в которой варились яйца, добавь (на 6-8 штук): 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара (лучше коричневого), 2 ст. л. темного соевого соуса, 2 звездочки бадьяна, немного корицы, заваренный чай. Доведи до кипения, положи яйца и вари на слабом огне 4 мин. Сними с огня, через пару минут вынь яйца и охлади под струей холодной воды. Отвар остуди, положи в него яйца и дай постоять минут 30-40. В европеизированном варианте используют черный чай, а в качестве специй – базилик и черный перец. Все остальное так же.

2

Немецкая основательность

Яйца вари вкрутую, чисти и режь пополам. Вынимай желтки и смешивай с горчицей (сладкой или ядреной – по вкусу). Соли-перчи и наполняй этой смесью отверстия в белках. Половинки яиц сколи половинками зубочисток – чтобы получились как бы целые. В чашке разболтай сырое яйцо и обмакни в него сколотые яйца. Потом обваляй их в тертом сыре, потом – снова в яйцо и в панировочные сухари. Обжаривай в течение трех минут во фритюрнице. Или в сковороде с кипящим маслом.

3

Дрочёна белоруса

Отдели желтки 8 яиц от белков. Желтки, 1 ч. л. муки, соль и 1-2 ст. л. сметаны хорошо смешай, постепенно добавляя молоко (примерно стакан). Белки взбей в пышную пену и осторожно смешай с желтковой массой. Выкладывай на смазанный маслом поддон и запекай в духовке при 200°С. Подавай, посыпав зеленью.

4

Томатный контейнер

Обдай помидоры крутым кипятком, срежь верхушку, вынь сердцевину. Соли-перчи помидоры внутри. Можно добавить немного масла. Выпускай в каждый по яйцу и ставь в духовку. Когда белок побелеет, подавай на стол. Особая ценность данного рецепта – он подходит и для микроволновки. Напомним, что целое яйцо в микроволновке не взрывается только в том случае, если у тебя в наличии имеется Microwave Egg Boiler – специальный контейнер, в который можно залить воду и положить яйца.

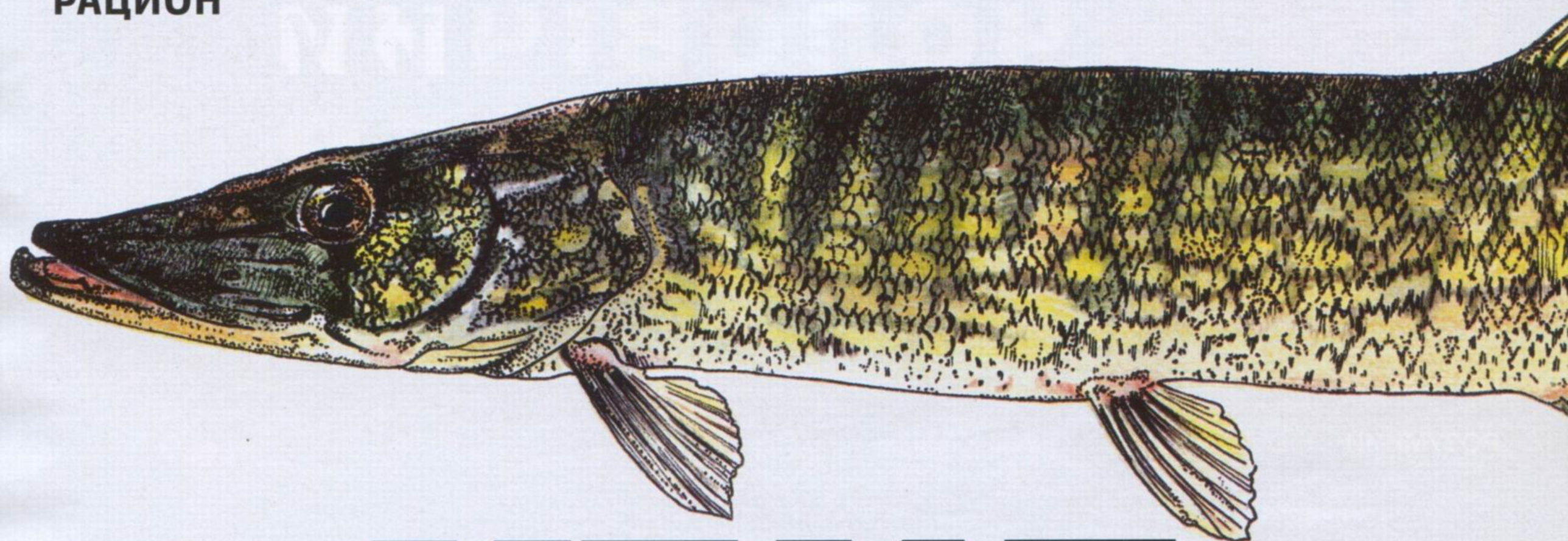
5

Французские тонкости

Смешай 300 мл красного вина с зеленью, луком, чесноком, солью и перцем, прокипяти 3 мин., процеди и верни на средний огонь. В кипящее вино выпусти 6 яиц. Для успеха мероприятия они должны быть очень свежими, а выпускать их из надколотых скорлупок надо как можно ближе к поверхности жидкости. Как только яйца схватятся – вынимай, обсушивай на салфетке, клади на тосты, натертые чесноком. Это уже очень вкусно. Но если не лень, доведи рецепт до конца. Кипяти оставшееся вино на медленном огне, загусти его смесью сливочного масла с мукой. И полей яйца. ■

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



УБИЛ И СЪЕЛ!

ОЧЕНЬ НАПРАСНО МЫ ПЕРЕШЛИ С НАШЕЙ, РОДНОЙ ЩУКИ НА ЗАМОРСКОГО ЛОСОСЯ! В НЕМ, КОНЕЧНО, НЕТ КОСТЕЙ, НО НЕТ И РОМАНТИЧЕСКОГО ГЛУБИННОГО ДУХА. КОРОЧЕ ГОВОРЯ, ЕСЛИ НУЖДАЕШЬСЯ В ФОСФОРЕ – ЭТА ЗАМЕТКА ДЛЯ ТЕБЯ: САМЫЕ ПРОСТЫЕ И УДАЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ, А ТАКЖЕ НОУ-ХАУ ОТ ЗНАТНЫХ РЫБОЛОВОВ.

СОМ

Самая прожорливая рыба наших широт. Некоторые выдающиеся экземпляры в одиночку сжирают цыпленка. Кроме еды сом больше ничем не занимается. Будучи вытащен на берег, довольно активно борется за свою жизнь, а учитывая, что сомы нередко нажирают по 50 кг веса, встреча может закончиться довольно неожиданно.

КОГДА ЛОВИТЬ Теплыми летними ночами, когда нерестится.

НА ЧТО БЕРЕТ На блесну или живца.

КАК ГОТОВИТЬ Из головы варят уху, туловище запекают или жарят.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЩУКА

Водится почти во всех украинских водоемах. Нередко вырастает до изрядных размеров – любой уважающий себя рыболов должен знать про легендарную 33-летнюю щуку весом 24 кг, пойманную в 1916 году. Печально славятся свирепостью; иногда попадаются так называемые матрешки: внутри у большой рыбы щука поменьше, у той – еще поменьше и так до новорожденного малька.

КОГДА ЛОВИТЬ С апреля по октябрь. Причем летом отлично клюет и в дневное время.

НА ЧТО БЕРЕТ На живца. Например, на босую ножку.

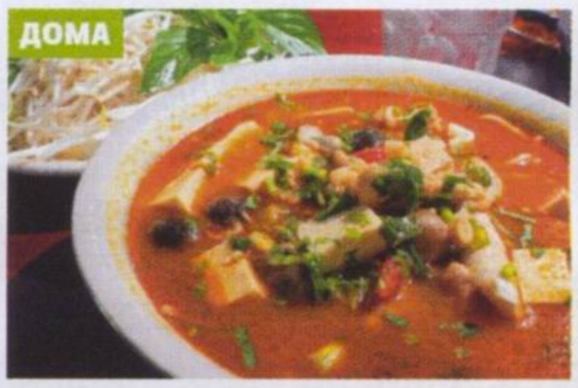
КАК ГОТОВИТЬ Лучше всего тушить или жарить. Если щука издает запах тины, ее достаточно промыть в соленой воде.

РЫБНЫЙ СУП

УХА С МАДЕРОЙ

- 0,5-1 КГ РЫБЫ
- 1-2 ЛУКОВИЦЫ
- 1 КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
- ПУЧОК ПЕТРУШКИ
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ
- КОРИЦА И ГВОЗДИКА (НЕ МОЛОТЫЕ)
- БУТЫЛКА МАДЕРЫ
- 1 ЛИМОН
- ПШЕНИЧНЫЕ СУХАРИ

Гвоздикой и корицей нашпигуй луковицы, порежь сельдерей и кидай продукты в холодную воду. Когда закипит, клади туда же порезанную на куски рыбу. Вари минут 20. Теперь можно снять кастрюлю с огня и влить в нее мадеру – по вкусу. Вкусы у всех разные, но желательно не опорожнять бутылку до конца. Теперь выжми в кастрюлю лимон и высыпь сухари. Остатки вина (непременно теплого) нужно выпить под уху.



РЫБНАЯ СОЛЯНКА

- 800 Г МЕЛКОЙ РЫБЫ
- 300 Г КРУПНОЙ РЫБЫ КУСКАМИ
- 3 ЛУКОВИЦЫ
- 2 СОЛЕНЫХ ОГУРЦА
- 2 СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ
- 2 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 5-6 ГОРОШИН ПЕРЦА, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
- 1 ЛИМОН
- ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ

Свари бульон из рыбной мелочи и процеди. Вырезав из огурцов сердцевину, нарежь их кусочками и отвари в бульоне. Обжарь мелко нарезанный лук, добавь томатную пасту и жарь еще пять-семь минут. Затем вывали все это в бульон, добавь рыбу, соль, пряности и оливки. Оставь вариться еще минут на 20, потом разливай по тарелкам, добавив в каждую по паре ломтиков лимона и по несколько маслин. Подавай с портвейном. Если варить солянку лень, можешь просто подать портвейн с лимоном и солеными огурцами.

www.Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЖАРЕНАЯ РЫБА

ДОМА

В КРАСНОМ ВИНЕ

- 1 КГ РЫБЫ
- 100 Г БЕКОНА
- 2 МОРКОВКИ
- 1/2 ЛУКОВИЦЫ
- 3 СТЕБЛЯ ЛУКА-ПОРЕЯ
- 3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
- КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
- ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
- БУТЫЛКА СУХОГО КРАСНОГО ВИНА

Обжарь мелко нарезанную морковь и порей на сливочном масле. Добавь нарезанный кубиками бекон, а также покроши лук и чеснок. Кидай на сковороду куски рыбы, обжаривай минут пять-семь, потом заливай вином, добавляй перец с лавровым листом и томи в духовке еще полчаса.

ДОМА

ЧОРЫГ ТВЕРСКОЙ В СЕЛЯНКЕ

- 600 Г РЫБЫ БЕЗ КОСТЕЙ
- 8 ЯИЦ
- 2 СТАКАНА МОЛОКА
- 2 СТ. Л. МУКИ
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
- СОЛЬ, ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Рыбу посоли, обваляй в муке и обжарь с двух сторон. Взбей яйца с молоком, залей рыбу и запеки в духовке. Готовый чорыг полей растопленным сливочным маслом и посыпь луком. Хотя он и тверской, употреблять можно повсеместно.

НА РЫБАЛКЕ

В СМЕТАНЕ

- 500 Г РЫБЫ
- ПАЧКА СМЕТАНЫ
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ

Рыбу почисти и выпотроши. Смажь сковороду маслом и зафиксируй ее над костром. Обжарь рыбу с двух сторон до корочки, затем залей сметаной и жарь, пока сметана не подсохнет. Есть следует прямо со сковороды, закусывая свежими лесными овощами.

ВОНЬ ИЗ РЕКИ

Речная рыба частенько пахнет тиной. Чтобы твой ужин не благоухал, как старый нечищенный пруд, добавь в блюдо винного уксуса или белого вина — пары столовых ложек будет достаточно. Если ленишься ловить рыбу сам, то, покупая, старайся выбирать молодую.

КАРАСЬ

При малейших трудностях, вроде жары, мороза или попыток сделать из него воблу, карась закапывается в ил, причем глубоко — на 50-70 см. С наживкой тоже ведет себя не ахти — обнюхивает, облизывает и, едва уколовшись крючком, нередко выплевывает и уплывает. Но терпеливый рыбак все равно побеждает трусливого карася.

КОГДА ЛОВИТЬ Когда карась вылезает из ила — то есть весной, нежарким летом и осенью.

НА ЧТО БЕРЕТ На червяков (мелко порубленных), тесто, хлеб, горох.

КАК ГОТОВИТЬ Варить уху нельзя категорически, из-за любви карася к пресловутому илу, — будет тиной вонять. А вот зажаренный в сметане солидных размеров карась чертовски вкусен.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, FOTOBANK/STOCKFOOD; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕНА АВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПЕЧЕНАЯ РЫБА

НА РЫБАЛКЕ

РЫБА В ЯМЕ

КРУПНЫЕ РЫБИНЫ ПО ЧИСЛУ ЕДОКОВ

КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

Выпотроши то, что поймал. Натри это солью и перцем. Затем можно просто завернуть объект в фольгу, а можно интеллигентно обмотать капустными листьями и обмазать глиной. Выкопав ямку, уложи туда будущий ужин и присыпь слоем земли не более 5 см. Теперь торжественно разведи над ямкой костер и поддерживай огонь в течение часа. Дело это нудное, и за час ты изведешься настолько, что даже плохо пропеченная рыба покажется изысканным деликатесом.

ДОМА

РЫБА В СОЛИ

СВЕЖАЯ РЕЧНАЯ РЫБА

СОЛЬ

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

ШПИНАТ

Очень просто и дьявольски вкусно. Если не хочешь, чтобы гости весь вечер выплевывали кости в блюдечко, придется помучиться с костями самому и вытащить хотя бы самые крупные. Выпотрошенных и бескостных рыб обваляй в соли и минут на 40 запихни в разогретую духовку. Теперь — время гарнира: отвари картошку и обжарь на сливочном масле свежий, консервированный или мороженый шпинат. Вынув рыбу из духовки, раздолби соляную корку, выковырни содержимое и разложи по тарелкам, добавляя гарнир. Запивать это дело рекомендуется охлажденным белым вином.

ОКУНЬ

В отличие от других пресноводных рыб, обладает потрясающим окрасом. А еще он, зараза, обладает острыми шипами на жабрах. Сам по себе довольно мелок, зато живет в стае, и если посчастливится поймать одного — за ним непременно последует второй.

КОГДА ЛОВИТЬ С ранней весны до поздней осени, в светлое время суток.

НА ЧТО БЕРЕТ На блесну или живца.

КАК ГОТОВИТЬ Запекай рыбину в соли или просто режь на куски и жарь.

Epidemz Journal-plaza.net ®

КАК СДЕЛАТЬ ВОБЛУ

Налови плотвы, тарани или леща. Свежую рыбу срочно соли. Клади слоями: крупную соль, рыбу и слой лаврового листа. Вся эта конструкция должна полежать два-три дня под гнетом в холодном месте. Затем тщательно промой рыбу, вытри и подвесь на крючки. Сушиться будущая вобла должна в несыром, проветриваемом помещении, где нет мух и прямого солнечного света. Дня через четыре можно идти за пивом.

РЫБНЫЙ ПЛОВ

НА РЫБАЛКЕ И ДОМА

- 500 Г РЫБЫ, ПОРЕЗАННОЙ КУСКАМИ
- 2 ЛУКОВИЦЫ
- 2 МОРКОВИ
- 250 Г РИСА
- СОЛЬ, ПРИПРАВЫ
- КАЗАН (ИЛИ ГЛУБОКАЯ КАСТРЮЛЯ)

Обжарь мелко нарезанные лук и морковь, чтобы они слегка подрумянились. Добавь рыбу. Туши минут 10. Выложи сверху сваренный до полуготовности рис, посыпь ровным слоем пряностей и разлей по нему полстакана воды. Закрой крышкой и дай блюду потомиться на медленном огне 12-15 минут. Готовый плов надо перемешать и подавать с белым вином или черным чаем.

ФОРЕЛЬ

Романтическая рыба для респектабельных господ и утонченных дам. Как и положено, водится в чистейших Карпатских реках и форелевых хозяйств, осторожна и пуглива. Поэтому без приманки – мелких рыбешек, рачков или, что уж мелочиться, икры – не обойтись.

КОГДА ЛОВИТЬ В принципе, практически круглый год. Но особенно хорошо клюет весной и осенью.

НА ЧТО БЕРЕТ На членистоногих. Но это противно, так что можно и на мелкую рыбешку.

КАК ГОТОВИТЬ Варить суп, запекать в фольге или просто жарить. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КРАСКИ ЗДОРОВЬЯ

Егор Мостовщиков у нас самый молодой сотрудник. Поэтому и достается ему больше всех. Мечтал писать о любви и широчайших мышцах спины — а его отправили на выставку для слабовидящих. Пусть для начала зрение улучшит, тогда и о любви поговорим.

Когда я ехал на выставку целебных картин Анатолия Малиновского, то знал о ней немного. Во-первых, на эти картины советуют смотреть после операции по удалению катаракты, чтобы восстановить цветовосприятие. Во-вторых, пару шедевров как-то пытались украсть из зала (видимо, чтобы лечиться дома), а однажды чуть не изрезали холст на лоскуты. Поэтому на сей раз все 20 полотен застраховали.

Я ожидал увидеть дьявольские картинки — знаете, наподобие китайских, вызывающих эффект движения сочетанием ярких красок и сумасшедших форм. Долго смотреть на это без мучений невозможно: мозг закипает, глаза слезятся и болят, а особо нервные вообще бьются в эпилептическом припадке.

Реальность оказалась иной — причем страшнее.

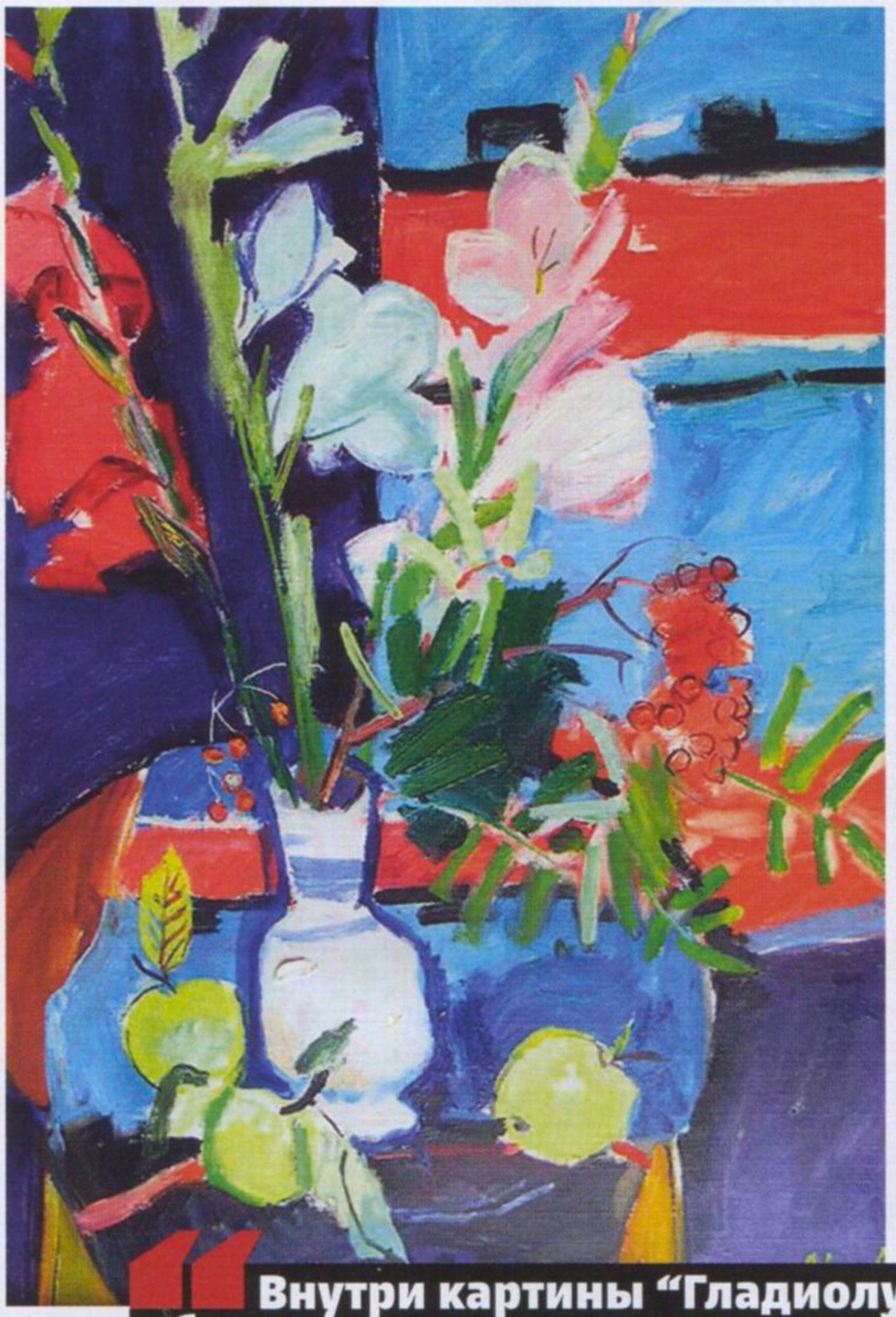
Пансионат "Спектр-I" входит в комплекс центра "Микрохирургия глаза" имени Святослава Федорова. Изнутри здание похоже на европейскую гостиницу: просторный холл, хорошие лифты, цветы в кадках, ковровое покрытие, гранитные колонны и бестолковая охрана. О том, что ты в лечебном учреждении, напоминают лишь синие бахилы. Их можно свободно купить в гардеробе.

Картины выставлены в одном из помещений операционно-диагностического модуля, по которому постоянно ходят люди во врачебных халатах. Просторный белый зал похож на квартиру родственников Люка Скайуокера из "Звездных войн": строгое оформление, кремовые кресла вдоль стен, пустота и чистота.

У картин грубые мазки, простые названия, и изображены на них знакомые всем предметы. Гладиолусы. Сосны. Вишня. Летний день. Пейзаж с дятлом. Палисадник. Розовый закат. Тыквы. Кубинские апельсины. Яблонька.

Сразу стало понятно, что к встрече с прекрасным я подготовлен неважно, поскольку решительно ничего, кроме привлекательных и очень ярких, сочных изображений, не замечал. Вероятно, нужно было предварительно удалить хоть какую-нибудь катаракту. Подолгу всматривался в каждую картину, отходил, закрывал по очереди глаза ладонями, пару раз даже снял очки, но все никак не исцелялся.

Мне определенно требовалось подкрепление.



Внутри картины "Гладиолусы" обнаружились два куска английского флага — один на стене, другой под вазой"

АНТИЧНЫЙ ФИЛОСОФ ГЕРАКЛИТ ЭФЕССКИЙ ЗАМЕТИЛ: "ГЛАЗА — БОЛЕЕ ТОЧНЫЕ СВИДЕТЕЛИ, ЧЕМ УШИ". ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, 90% ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ ЧЕРЕЗ ГЛАЗА. ТЕМ САМЫМ ОПРОВЕРГАЕТСЯ УТВЕРЖДЕНИЕ, БУДТО ОДНИ МУЖЧИНЫ "ЛЮБЯТ ГЛАЗАМИ"

На следующий день я отправился на выставку целебной живописи с подругой, студенткой философского факультета. У нее тоже минусовое зрение и очки: получился отличный тандем слепых.

Сняв очки, мы с волнением изучали картины. Умная и образованная подруга по кличке Травкина сказала, что от таких ярких цветов собирается слюна. Словно она видит лимон и уже готова его съесть. Потом добавила, что предметы очень сочные и размазанные — так бывает, когда вылезаешь из воды и из-за влаги в глазах развевающиеся

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

на ветру листья деревьев превращаются в салатовую однородную кашицу.

Я уж было потерял всякий интерес к чудо-произведениям

ДАЛЬТОНИЗМ ВПЕРВЫЕ ПРИВЛЕК К СЕБЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ В 1875 Г., КОГДА В ШВЕЦИИ, ОКОЛО ГОРОДА ЛАГЕРЛУНДА, ПРОИЗОШЛО КРУШЕНИЕ ПОЕЗДА, ПОВЛЕКШЕЕ БОЛЬШИЕ ЖЕРТВЫ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО МАШИНИСТ НЕ РАЗЛИЧАЛ КРАСНЫЙ ЦВЕТ

и изучал автопортрет художника "Человек в соломенной шляпе". Но тут моя спутница тревожно произнесла:

— Егор, я вижу здесь трехглазую панду.

Непонятно, откуда в изображении вазы с цветами взялись черные и белые краски, но, если присмотреться, там и вправду видна ухватившаяся за ствол цветка безобразная трехглазая панда.

Становилось интересно. Близорукость вроде не уменьшилась, но внутреннее зрение, похоже, появилось. Мы решили, что в каждой из этих невинных картин что-нибудь скрыто. Например, все сферические объекты подозрительно напоминали глазные яблоки.

Внутри картины "Гладиолусы" обнаружились два куска английского флага — один на стене, другой под вазой. Художник Анатолий Малиновский, скорее всего, был шпионом МИ-6.

Но самое страшное было найдено на картине "Сад в августе". Стоя без очков в метре от холста, мы явственно наблюдали в траве зеленое лицо с розовым, разинутым в ужасном крике ртом. На расстоянии 2 м августовские цветы превратились в устрашающих монстров с горящими глазами. На 5 м это уже были огромные оранжевые мурены с красными глазами и голубыми плавниками.

Мурены становились тем больше и ближе, чем дальше мы отходили.

"Как и следовало ожидать, в ней привиделась прекрасная цветущая сакура, под которой сражались два ниндзя"

С 10 м наши слабые глаза уже видели, как августовский сад наводняют монстры (которые, впрочем, исчезали, если надеть очки), а когда мы отошли еще дальше — они уничтожили и цветы, и сад и угрожающе двинулись в нашем направлении.

Мы заволновались и решили сбежать, но на выходе наткнулись на последнюю картину экспозиции — "Яблонька". Как и следовало ожидать, в ней привиделась прекрасная цветущая сакура, под которой сражались два ниндзя.

— Ребята, вы специалисты по этому художнику? — с интересом спросил один из охранников, от скуки наблюдавший за нашими перемещениями и слышавший разговоры. — А я что-то не вижу здесь ниндзя...

— Да вот же они, смотрите! Оба подпрыгнули и сражаются на катанах, оба в синих одеждах, — показывала Травкина небольшие закорючки в углу полотна.

— И вправду! — удивленный охранник снял кепку и почесал голову. — Надо же! Никогда не замечал.

Мы провели его, а также еще двух охранников по залу — показали им и трехглазую панду, и мурен с огненными глазами, и английские флаги, и еще много всего.

— Ни хрена себе! — выдыхали наши подопечные. — Может, и в других получится что-нибудь увидеть?

Они бросились внимательно рассматривать целебные картины. А мы с чувством исполненного долга надели очки, оставили прозревших в зале и вышли на улицу, блестевшую после дождя яркими красками аккуратно подстриженного газона.

P.S. Цветовосприятие карты метрополитена после выставки совершенно не изменилось. А вот психика пошатнулась: мы полчаса спорили, где сделать пересадку и с какой стороны открываются двери. ■

Анатолия Малиновского, выходца из Латвии, сравнивают с Матиссом и называют гением колористики. Он создал более 300 работ в жанрах натюрморта, портрета и пейзажа и говорил, что не только художник, но и картина должна быть здоровой, поэтому нужно руководствоваться чувством, а не добиваться полного сходства изображения с оригиналом. В последние годы жизни у него открылось второе дыхание: работы стали раскованнее, яркие краски создавали неожиданный эффект — несомненно здоровый. В конце 80-х Святослав Федоров, профессор, врач-офтальмолог и глазной микрохирург с мировым именем, неожиданно отметил благотворное влияние картин своего друга Анатолия Малиновского, купил у него 24 работы и подарил их всем филиалам центра, где они остаются по сей день.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

С Костей Цзю

ХОЧУ УВЕЛИЧИТЬ СИЛУ УДАРА. ПОДСКАЖИТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

АНТОН, 30 ЛЕТ

● **Отжимания с хлопком:** встань в упор лежа, поставив ноги шире плеч. Руки немного согни в локтях. Практически не отталкиваясь руками от пола, подпрыгни и в воздухе сделай хлопок ладонями. Приземлись и повтори. Упражнение тренирует конечную фазу удара и выносливость, пришло оно из раннего-раннего детства, когда меня тренировал Николай Николаевич Ли, тренер по боксу. Тренируйся так: считай повторы не обычным образом, а в прогрессии. Сделай 1 повтор, начни счет сначала и сделай 2 повтора, вновь обнули счет и сделай 3 повтора. Старайся достичь счета 10 – это будет очень хорошим результатом. Сегодня я могу выполнять это упражнение до 15 счетов подряд.

● **Махи с гантелями:** одно дело – сила удара, другое – качество, когда все твои мышцы готовы к сильному удару. Плечевые суставы для сильного удара должны быть очень выносливыми. Подними две легкие гантели перед собой и совершай быстрые махи из стороны в сторону или вверх-вниз. Делай 3 раунда по 3 минуты махов, чередуя направление движения гантелей каждые 30 сек. Упражнение очень простое, позволяющее параллельно поднимать твой болевой порог.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

● **Имитационное упражнение** Помимо силы, для хорошего удара важна точность. Бей по цели так, чтобы кулак останавливался в пределах 2-3 мм от цели. Начинай отработку с ударов по висящей газете – риск травмироваться невелик. Затем бей по стенке – нерассчитанный удар будет болезненным. В третьей стадии бей по маме – ее жалко, и это стимулирует точность (на фото в роли мамы – доброволец из МН).

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

С Андреем Кочергиным

ЖИВЕШЬ В СПАЛЬНОМ РАЙОНЕ, ГДЕ НА ТЕМНЫХ УЛИЦАХ ПОДРАСТАЕТ ПОКОЛЕНИЕ, НЮХАЮЩЕЕ КЛЕЙ? НОСИ В КАРМАНЕ ЧТО-ТО, НЕ ПРОТИВОРЕЧАЩЕЕ ЗАКОНУ. НАПРИМЕР, ОБЫЧНЫЕ НОЖНИЦЫ.

Два конца

Надень одну дужку на указательный палец и получишь кастет. Если даже тебе придется объясняться с милицией по поводу произошедшего конфликта – эти ножницы оказались в твоем кармане по хозяйственным нуждам, и ты совершенно не планировал их применять, а просто в горячке схватил что подвернулось.

КОНЕЦ №1

1. Удар дужкой ножниц по тонким костям кисти вызывает либо их перелом, либо очень серьезное дезориентирование противника.

2. Вторым ударом можно этими же ножницами рассечь мягкие ткани лица нападающего, что, как правило, снижает его агрессивность до минимума.

КОНЕЦ №2

"Стилетной" частью ножниц можно бить в бедро противника, атакующего сзади. Главное помнить, что самое безопасное место для такого удара – это внешняя часть бедра. Внутренняя же имеет одну крупную вену и одну артерию, травма которых может вызвать летальный исход. А сидеть за убийство гораздо дольше, чем оглушить противника и убежать.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ОБЕЗБОЛЕННЫЕ

В ЭТО ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО ПОВЕРИТЬ, НО ДМИТРИЙ СМИРНОВ, НА НЕДЕЛЮ ПОГРУЗИВШИСЬ В СТАРИННЫЕ И НОВЕЙШИЕ ФИТНЕС-МЕТОДИКИ, ИЗОБРЕЛ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В САМЫХ РАЗНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА. ЕСТЕСТВЕННО, ЭТО ОКАЗАЛАСЬ ТРЕНИРОВКА. НО КАКАЯ! СОВЕРШЕННО НЕВООБРАЗИМАЯ, ЛЕГКАЯ, БЕЗ ЖЕЛЕЗА И ТРЕНАЖЕРОВ СМИТА. НОЕТ ПОЯСНИЦА? СВЕРБИТ В КОЛЕНКАХ? СТРЕЛЯЕТ В ШЕЕ? ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ РЕЦЕПТ.

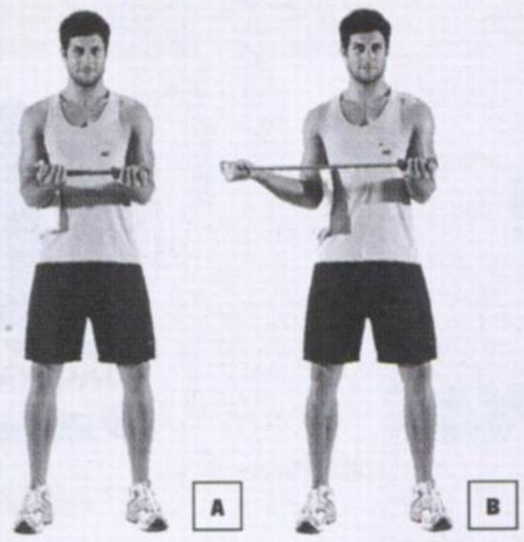
ПЛЕЧИ

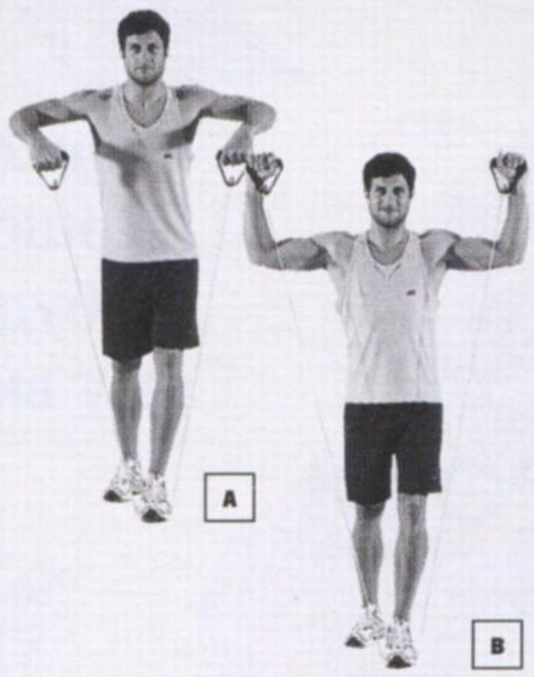
Плечевой сустав – самый нестабильный во всем нашем организме. Чтобы сохранить своему хозяину подвижность и гибкость, он вынужден передавать излишнюю нагрузку только на окружающие его мягкие ткани – мышцы, сухожилия и суставную сумку. Имей в виду, чаще всего травмы плеча происходят благодаря большому количеству вращательных движений с подъемом рук над головой. Поэтому не надо оголтело махать руками во время разминки, вместо этого выполняй следующие упражнения.

УКРЕПЛЕНИЕ РОТАТОРНОЙ МАНЖЕТКИ ПЛЕЧА

A Встань прямо, в руки возьми эластичный бинт или "легкий" эспандер. Держи резинку перед собой, развернув ладони вверх, прижимая локти к телу и удерживая предплечья параллельно полу. **B** Отведи правую руку в сторону, не отрывая локоть от тела. Плавно вернись в исходное положение и смени руку.

3 сета по 10 повторов для каждой руки





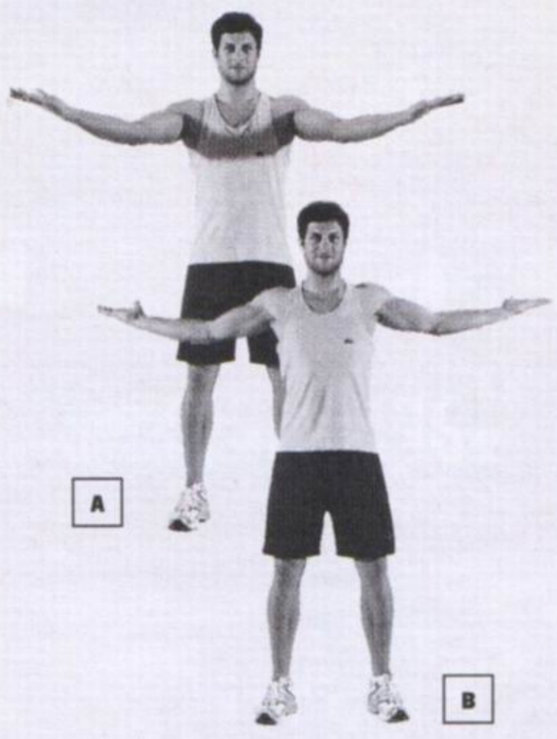
УКРЕПЛЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РОТАТОРНОЙ МАНЖЕТКИ ПЛЕЧА

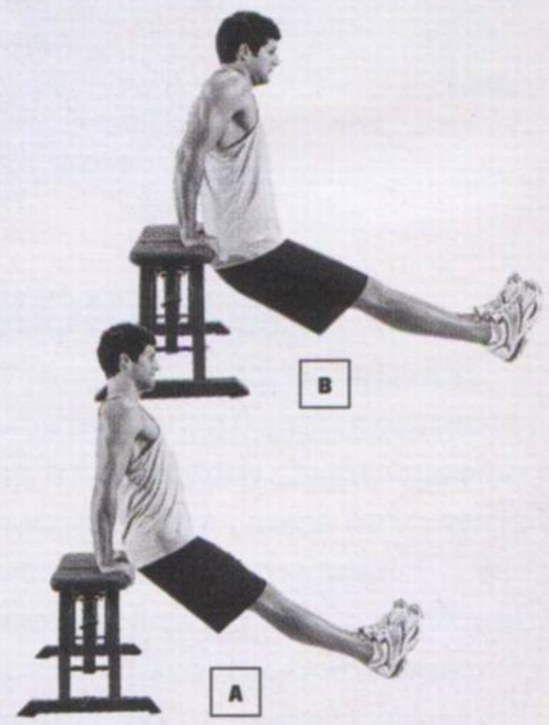
A Возьми в руки длинный эспандер и наступи на середину ногой. Подними плечи горизонтально, локти согни до прямого угла, кисти опусти вниз. **B** Нежно вращай руками вверх и вниз, стараясь не сдвигать локти с исходной точки. **3 сета по 10 повторов**

СТРЕТЧ ГРУДНЫХ МЫШЦ

A Встань прямо, руки разведи в стороны, развернув ладони вверх. **B** Сводя лопатки, отведи руки назад и почувствуй растяжение грудных мышц. Застынь в этом положении на секунду, сделав длинный выдох. Вернись в исходную позицию и повтори.

3 сета по 10 повторов





ОБРАТНЫЕ ШРАГИ — УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТРАПЕЦИЙ

A Прими исходное положение как для обратных отжиманий от скамьи. **B** Не сгибая рук в локтях, опусти корпус вниз, приближая плечи к ушам, и вернись в исходное положение.

3 сета по 10 повторов

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAN PEINDT; ФОТО: TORSTEN KLINKOW; МОДЕЛЬ: ARNE (PROMOD AGENCY)

www.Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕМНОГО О ТАБЛЕТКАХ

Если тренировки не помогают унять боль, придется-таки прибегнуть к лекарствам. На всякий случай вот тебе список самых популярных болеутоляющих.

АСПИРИН Несмотря на возможные побочные явления при длительном употреблении (вроде возникновения астмы), аспирин – верное обезболивающее средство и полезное во многих смыслах. К примеру, ацетилсалициловая кислота входит в состав средств, растворяющих тромбы.

ДИКЛОФЕНАК Нестероидное противовоспалительное средство с выраженным жаропонижающим действием. Не рекомендуется тем, кто имеет проблемы с кишечником и желудком, а также печенью и почками. Выпускается в различных формах, от уколов до мазей, и в целом считается крайним средством, когда ничто другое уже не помогает.

ИБУПРОФЕН Еще одно нестероидное противовоспалительное средство, правда, чуть полегче диклофенака. Запрещен астматикам и язвенникам. Многие профессиональные спортсмены жрут его как витаминки, но такой подход чаще всего следствие уже неизлечимых травм и ненормального увлечения спортом.

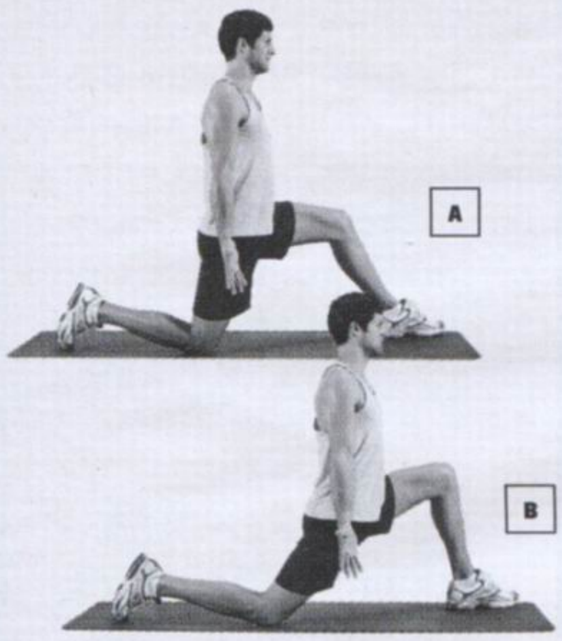
ПАРАЦЕТАМОЛ Мягко воздействует на организм, хотя при длительном употреблении тоже способен навредить твоим почкам и печени. Парацетамол – средство широкого профиля, способное унять любую боль – от зубной до поясничной, однако с самой причиной боли он не борется, только смягчает ощущения.

ТЕРРАФЛЕКС Это не обезболивающее средство, а скорее БАД, но в борьбе с травмами – первый помощник. Входящие в его состав глюкозамин с хондроитином способны восстанавливать хрящевую и соединительную ткани, что избавляет от болевого синдрома напрямую, устраняя саму причину возникновения боли.

Epidem.ru Journal-plaza.com

КОЛЕНИ

Самая частая болевая точка после поясницы. Обычно травма коленей – это накопившиеся повреждения, происходящие из-за недостатка силы и эластичности мышц бедра в нужных зонах. Чтобы с тобой никогда такого не произошло, регулярно выполняй эти упражнения до или после тренировки.

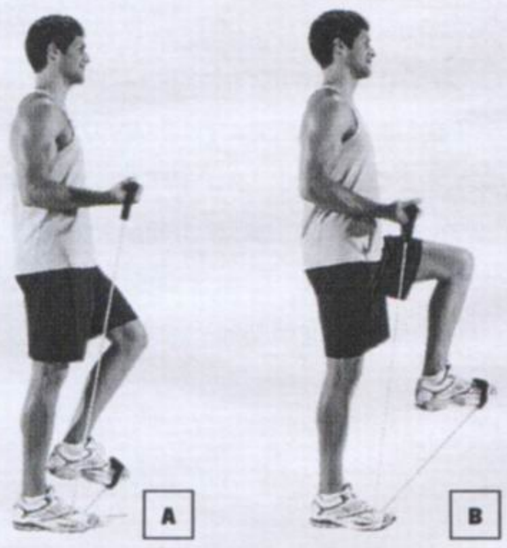


ВЫПАДЫ – ЭЛАСТИЧНОСТЬ И СИЛА МЫШЦ БЕДРА

A Поставь ноги на расстояние более метра, руки опусти по сторонам. **B** Опустись вниз, приблизив колено задней ноги к полу, и вернись в исходное положение. **3 сета по 10 повторов для каждой ноги**

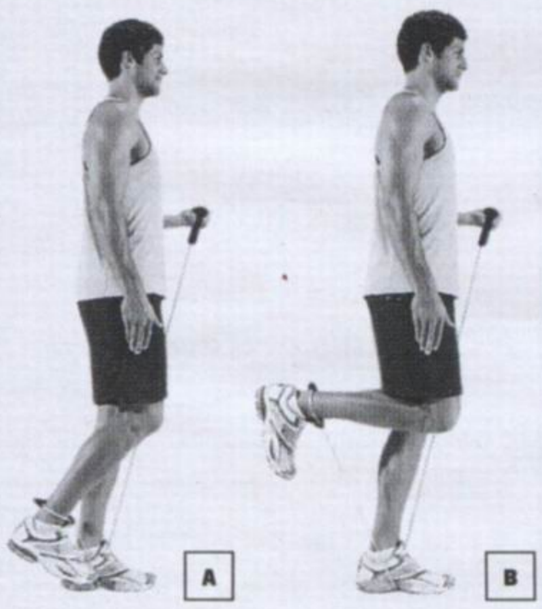
ВЫНОС БЕДРА – УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ

A Продень левую стопу в рукоять эспандера, оторвав ее от земли, правой ногой наступи на эспандер и руками удерживай снаряд в натянутом состоянии. Подними левую ногу вверх, сделай секундную паузу и вернись в исходное положение. **3 сета по 10 повторов для каждой ноги**



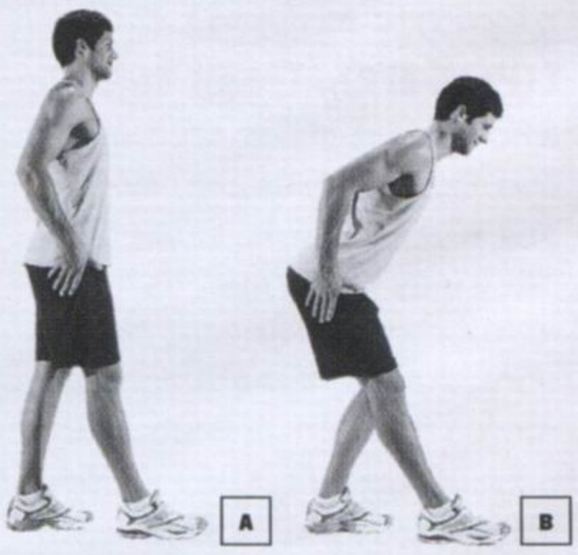
СГИБАНИЯ НОГ СТОЯ – УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

A Надень рукоять эспандера на щиколотку правой ноги, левой стопой наступи на резину и руками создай необходимое натяжение. **B** Согни правую ногу в колене, задержи напряжение на секунду и вернись в исходную позицию. **3 сета по 10 повторов для каждой ноги**



СТРЕТЧ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

A Поставь правую ногу вперед, немного присев на левой, стопу правой ноги прижми к полу. **B** Не сгибаясь в пояснице, наклонись вперед, приближая живот к передней поверхности бедра. Почувствовав растяжение под коленом, застынь и досчитай до бо, после чего смени ногу.



ЛИНИИ СУДЬБЫ

Предскажи свое будущее сам, внимательно изучив эти картинки. Определи, к какой из этих фигур ближе всего твоя осанка. Сразу поймешь, какие травмы тебя ждут.

Гипертрофированный поясничный лордоз

У таких людей живот сильно выпирает вперед не только потому, что они злоупотребляют пивом со сливками. Чаще всего это результат неадекватных физических нагрузок или сидячего образа жизни. Со временем сгибатели бедра укорачиваются и начинают тянуть таз вперед, что и изменяет конфигурацию позвоночника в сторону вопросительного знака. Прогноз болячек неутешителен – гарантированы травмы поясницы и тазобедренных суставов (1). В качестве профилактики специалисты рекомендуют обладателям такой осанки избегать увлечения футболом, большим теннисом и тяжелой атлетикой.

Грудной кифоз и уплощенный поясничный лордоз

Если у тебя за плечами не только два высших образования, но и небольшой горб, а поясница похожа на прямую дорогу на север, будь готов, что тебе запретят заниматься прыжками в воду и высоту, опять же футболом, волейболом и баскетболом. Увы, твоя конфигурация позвоночника резко увеличивает возможность получения травмы шеи (3), поясницы (2) и тазобедренных суставов (1) при любых вертикальных нагрузках. В целом даже жать штангу лежа тебе не всегда полезно, поэтому обрати внимание на упражнения на турнике и йогу.

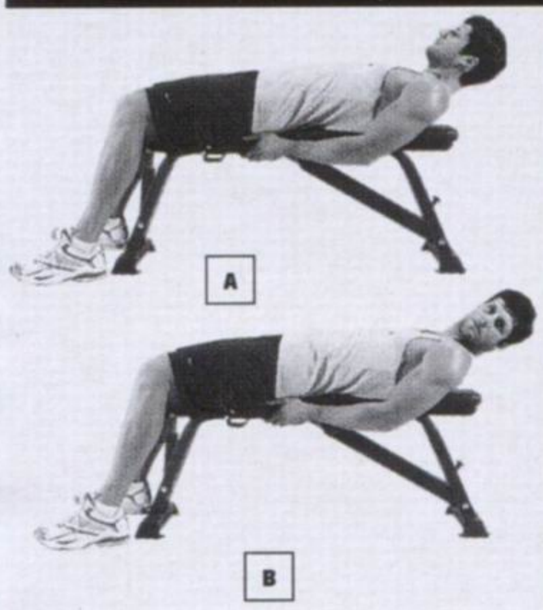
Сколиоз

Вообще-то боковые искривления позвоночника есть почти у всех, но не у всех одно плечо выше другого. Если последнее напрямую относится к тебе, жди проблем с плечевыми суставами. Неравномерность развития мышц плечевого пояса даже у абсолютно здоровых людей может вести к травме, тебе же нагружать плечи – все равно что ходить по лезвию ножа. Крайне не рекомендуются любые отжимания и жимы, зато могут подойти подтягивания разнохватом. Только помни: ладонь должна быть направлена на тебя со стороны поднятого плеча.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ШЕЯ

Единственное сочленение в теле, которое нельзя обмотать эластичным бинтом или удобно зафиксировать при повышенных нагрузках. Поэтому укрепление мышц шеи и ее окружения является единственным верным способом избежать травм. Главное – тренировать их осторожно: перегрузка способна привести даже к летальному исходу.

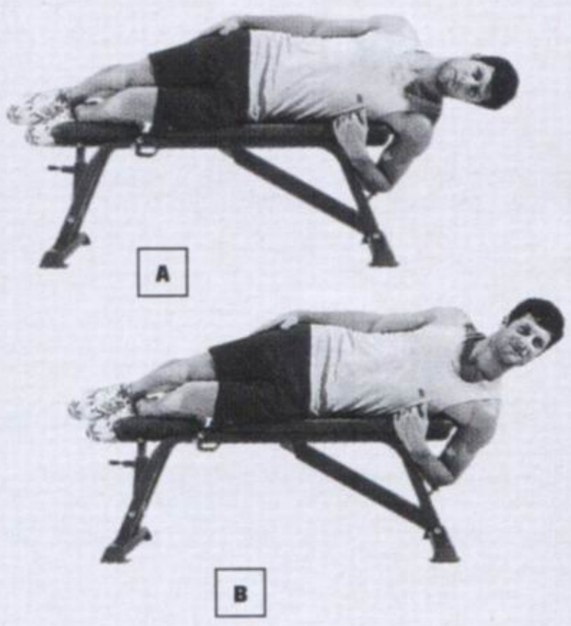


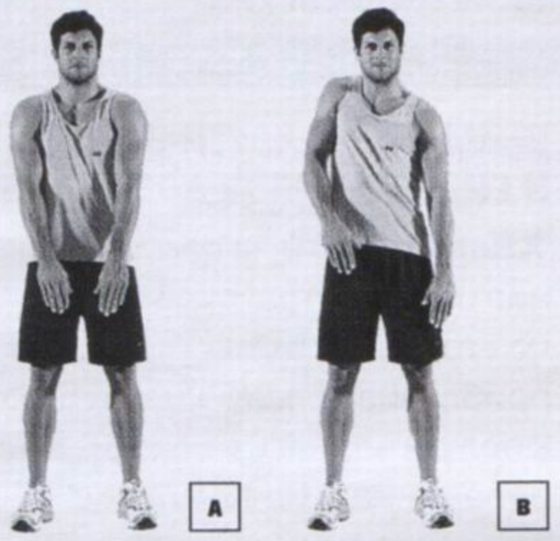
СГИБАНИЕ ШЕИ С ВРАЩЕНИЕМ – УКРЕПЛЕНИЕ ЛЕСТНИЧНЫХ И ГРУДИННО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНЫХ МЫШЦ

A Ляг на скамью, плотно прижав спину к ее поверхности, голову подними вверх. **B** Не опуская головы, медленно поверни ее влево, а затем вправо, это будет один повтор. **3 сета по 10 повторов**

БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ – УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ И ТРАПЕЦИЙ

A Ляг боком на скамью или пол, шею расположи горизонтально. **B** Плавно подними голову в сторону и вверх, задержись на секунду и вернись в исходное положение. **3 сета по 10 повторов для каждой стороны**



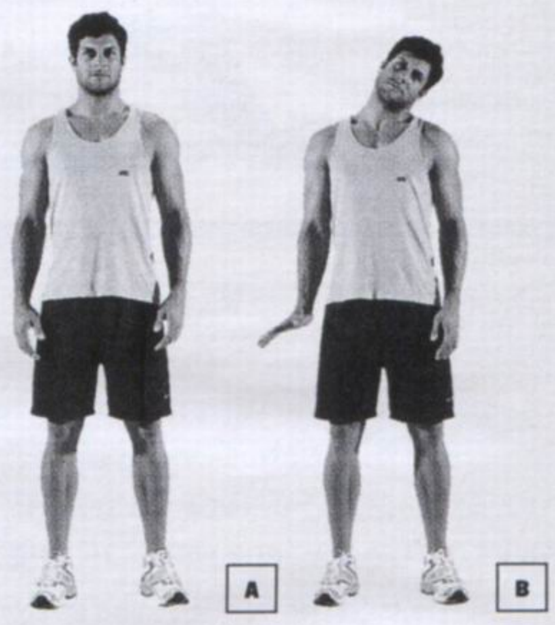


ПООЧЕРЕДНЫЕ ШРАГИ – УКРЕПЛЕНИЕ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

A Встань прямо, руки вытяни перед собой, держа ладони на уровне пояса. **B** Подними правое плечо вверх и одновременно отведи его назад. Задержав на пару секунд напряжение в области лопаток, вернись в исходную позицию и повтори с другого плеча. **3 сета по 20 повторов в сумме**

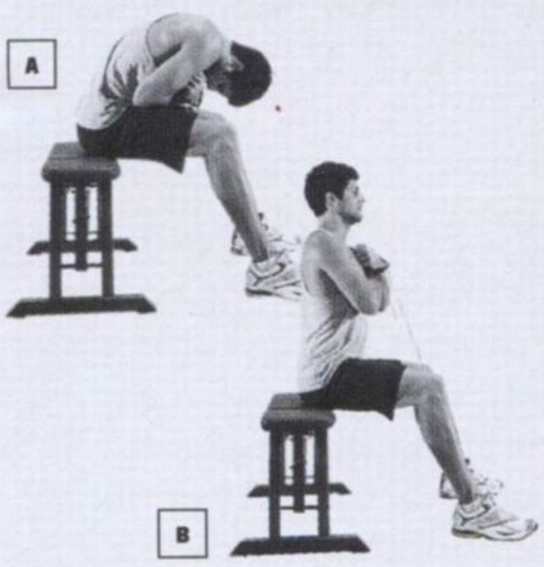
НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ СТОЯ – СТРЕТЧ МЫШЦ ШЕИ

A Встань прямо, руки опусти по сторонам туловища. **B** Наклони голову влево, одновременно опустив правое плечо вниз и отведя правую руку немного в сторону. Задержись в этом положении на 60 сек., после чего наклони голову в другую сторону.



ПОЗВОНОЧНИК

Когда у тебя болит спина, а доктор ничем не может помочь, он всегда ссылается на расплату за человеческую прямоходячесть. Это вранье: наш позвоночник способен без вреда вынести не одну тонну на своих плечах, а вот пережить рабочий день в сидячем положении ему гораздо труднее. Короче, боль в спине – явление индустриальное, и чтобы избавиться от нее, нужно всего лишь нормализовать осанку.

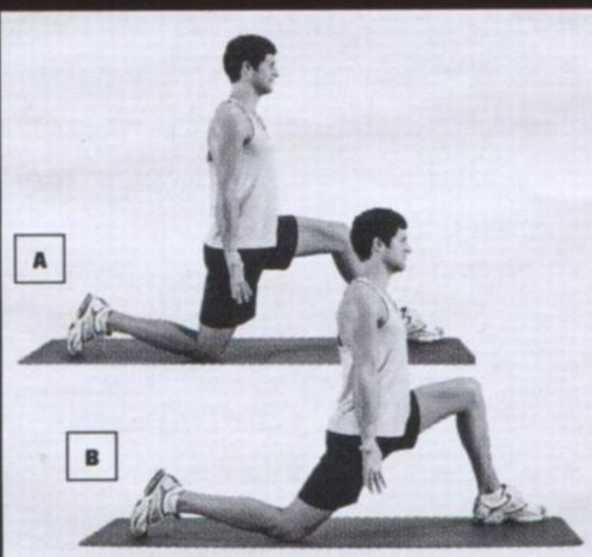


ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ СИДЯ – УКРЕПЛЕНИЕ РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА

A Сядь на скамью и наступи на эспандер обеими ногами, обе рукояти прижми к груди и округли спину. **B** Делая выдох, распрями спину и сведи лопатки, вернись в исходное положение. **3 сета по 10 повторов**

РАЗВОРОТЫ КОРПУСА НА КОЛЕНЯХ – РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И УКРЕПЛЕНИЯ МУСКУЛАТУРЫ СПИНЫ

A Встань на четвереньки, оторвав от пола левое колено и правую руку. **B** Выпрями левую ногу назад, а правую руку подними вверх, пальцы – в потолок. Задержись в этом положении на 2 сек. и повтори с другой руки и ноги. **3 сета по 10 повторов для каждой стороны**

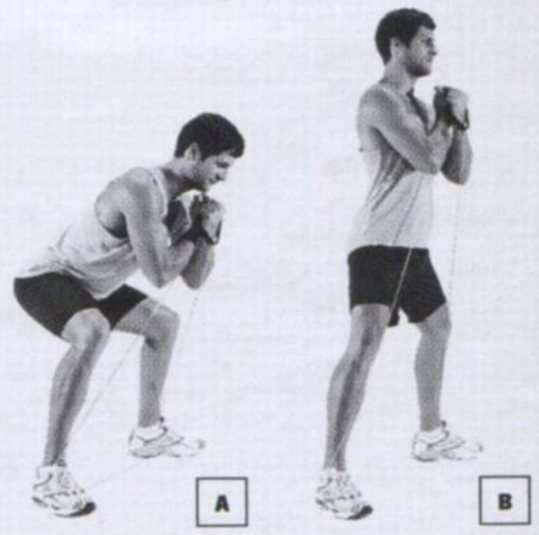


ДЛИННЫЕ ВЫПАДЫ – СТРЕТЧ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

A Встань на одно колено, поставив левую ногу на два шага вперед. **B** Перенеси вес тела вперед и ощути растяжение передней поверхности бедра правой ноги. Задержись в этом положении на 3 сек. и вернись в исходное положение. **3 сета по 10 повторов для каждой ноги**

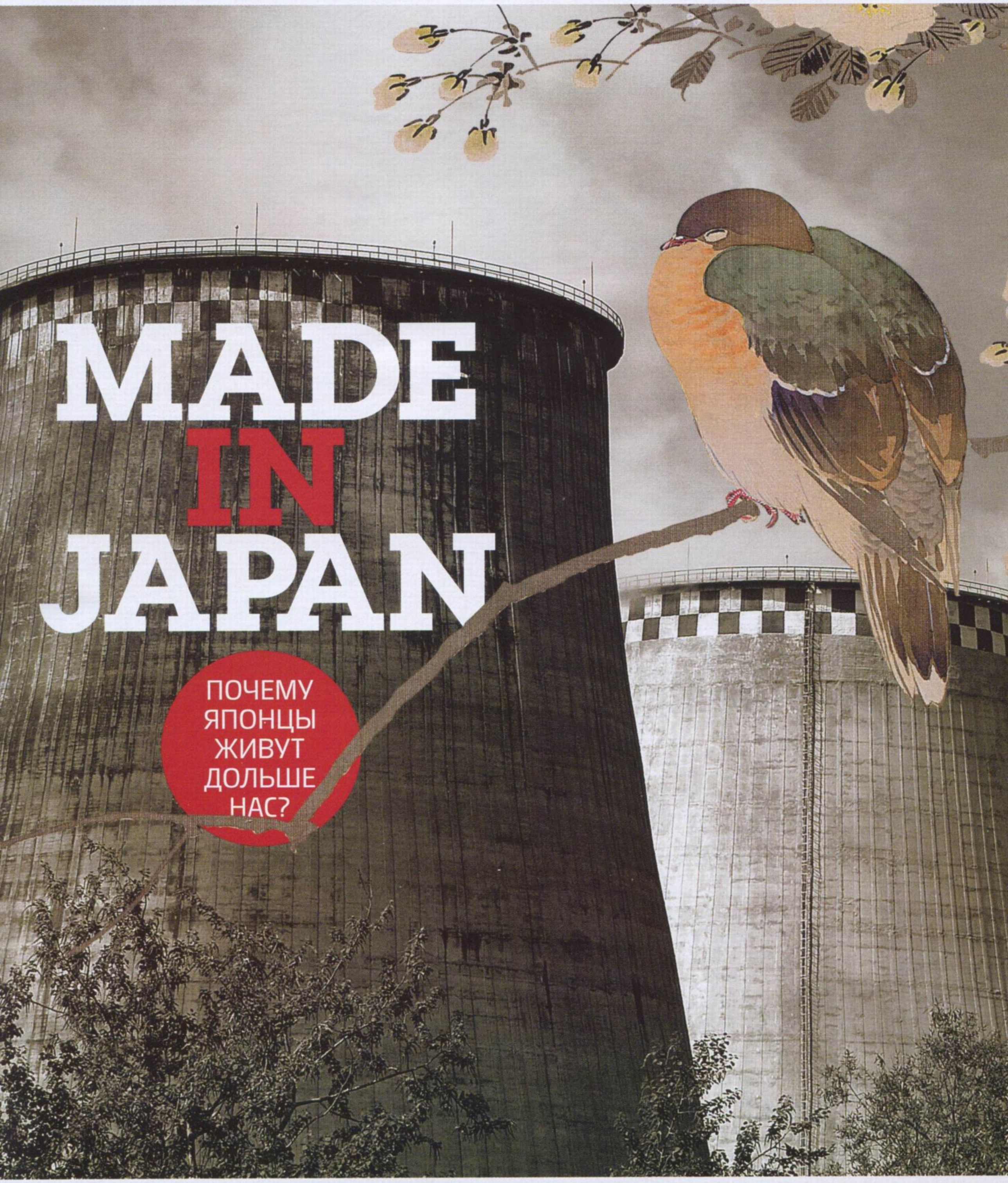
ПРИСЕДАНИЯ С НАКЛОНОМ – УКРЕПЛЕНИЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

A Встань обеими ногами на эспандер, поставь ступни немного шире плеч, согни ноги в коленях и наклонись вперед. **B** Единым движением выпрями спину и ноги, дополнительно напрягая ягодичные мышцы. **3 сета по 10 повторов** ■



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Как-то брал я интервью у японского старика-долгожителя, которому исполнился 101 год. Естественно, первым делом поинтересовался: "Как, по-вашему, благодаря чему вы так долго живете?" А он пожал плечами и говорит:

— Так мне пока интересно, вот и живу! А перестанет быть интересно — лягу, отвернусь и помру...

О японском здоровье на Западе принято писать с придыханием. Как же — самая долгоживущая нация в мире! Японки в среднем доживают до 85, японцы — до 78. При этом, вопреки всем канонам западного выживания, средний японец вкалывает как лошадь, курит как паровоз и глушит свое "нэдзакэ" (сакэ перед сном) чуть ли не каждый вечер.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения хватаются за голову и бросают лучших специалистов на изучение сего парадокса. А выводы вырисовываются в целом такие.

1

Японцы едят свежую пищу, добытую в их же регионе. Эта еда попадает к ним на стол не позднее двух суток после добычи, будь то овощи, сорванные с грядки, или рыба, доставленная на берег в рыбацкой шхуне.

СВЕЖЕСОРВАННОСТЬ И СВЕЖЕПОЙМАННОСТЬ

— главный закон рациона. Плюс умелое хранение каждого продукта в отдельности. Кроме того, вся японская

ЕДА ПОДВЕРГАЕТСЯ МИНИМАЛЬНОЙ ОБРАБОТКЕ НА КУХНЕ

— не пережаривается, не переваривается, не перетушивается и т.п. С нашей точки зрения, практически все японские блюда кажутся недоприготовленными. Но именно в этом виде они сохраняют максимум природных веществ! Непривычный человек адаптируется около месяца — лишь потом твой желудок перестает бунтовать, а язык начинает различать тончайшие оттенки вкуса того, что раньше казалось попросту сырым.

2

РИС

— основа японского питания, местный хлеб. Слово "гохан" (рис) является аналогом японского слова "еда". Сегодня мало кто знает, что именно в рисе были еще в 1911 году открыты первые витамины. Однако еще меньше известен у нас простой факт: тот рис, который продается в большинстве наших магазинов, японец станет есть разве что с большой голодухи. Японский рис насчитывает более тысячи разновидностей. Наиболее элитным считается сорт, выращенный на Северо-Востоке — в районе Тохоку. В целом же японский рис называют коротким, в противоположность основной азиатской разновидности — индийскому, или длинному рису. Короткий рис несколько отличается по вкусовым характеристикам от длинного. Он более влажный, клейкий и сладкий. Но главное — он должен быть

ЦЕЛЬНЫМ И НЕШЕЛУШЕНЫМ.

Только тогда он сохранит необходимые для японца вкус, питательность и витамины.

3

Японцы едят очень

МАЛО КРАСНОГО МЯСА.

Питаются в основном овощами, частично — курятиной и, конечно же, великим множеством морепродуктов. А красное мясо — особенно в сочетании с алкоголем, как это принято на Западе, — увеличивает потребление железа, что приводит к преждевременному старению тканей нашего тела.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

4

ОВОЩИ

В японском рационе их гораздо больше, чем у нас, причем выбор неизмеримо шире. Знаменитая сёдзин рёри — "монашеская диета", популярная в Японии до сих пор, состоит из овощей, дикоросов, водорослей, орехов, соевого творога. Это очень строгая и экономичная диета, в ней даже для приготовления теста вместо яйца используется батат. И практически нет отходов. Даже очистки моркови и редьки солят, кипятят и бросают в суп.

ТИПИЧНЫЙ ОБЕД ЯПОНЦА

(особенно если он вегетарианец) может выглядеть таким образом:

1. Поджаренные кабачки, морковь, грибы и баклажан.
2. Шпинат и тофу с приправой.
3. Блюдо из лука с уксусом, огурца, японского имбиря и клейковины пшеницы.
4. Суп мисо с жареным баклажаном и грибами.
5. Соленья.
6. Рис с отваренными соевыми бобами.

5

Японцы потребляют

КРАЙНЕ МАЛО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.

Коровы вообще были завезены в Японию только в середине XIX века. И хотя в магазинах сегодня можно купить почти все, однако на традиционном японском столе не встретишь ни молока, ни масла, ни сыра. Таким образом, повседневное потребление холестерина у этой нации сведено почти к нулю.

6

Японцы пьют очень много:

1. Воды, которая вымывает из организма все вредные вещества, а также приносит клеткам организма дополнительные кислород и глюкозу.
2. Зеленого чая, как раз изгоняющего из нас лишнее железо, от которого мы, как уже говорилось, стареем раньше, чем могли бы.

При этом, что важно, и то и другое

ОНИ ПЬЮТ ВЕСЬ ДЕНЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ, ПОКА ПОДСТУПИТ ЖАЖДА.

Мы пьем, лишь когда нам хочется пить. А это неправильно: ведь тогда организм уже обезвожен. Японцы же поддерживают в себе водный баланс в течение всего дня. Вода или зеленый чай подаются перед каждой едой за любым столом, без этого не начинается обычная трапеза.

БУДЬ КАК ЯПОНЕЦ

Не превращай квартиру в склад

В японских квартирах очень немного предметов. За счет этого даже в малометражном жилье хозяева и гости чувствуют себя удобно и дышат полной грудью. Так что будь тверд и накрепко забудь слова "жалко выбрасывать". С этой жалостью недолго и задохнуться.

Не обращай на себя внимания

Детей в Японии учат не быть лидерами. Не рваться вперед с криками "это я, я придумал!" и не подсиживать друзей, чтобы получить три зеленые скрепки вместо двух синих. Возможно, это самый мудрый совет с Востока, который можно дать современному украинцу: не выпендривайся — проживешь значительно дольше.

Ешь поменьше суши в ресторанах

"Суси" как здоровая пища у нас — полная профанация. Смешно называть здоровой пищей рыбу в городе без моря. Одному богу известно, где и когда ее ловят, сколько и в чем везут, как хранят, прежде чем она попадает на стол даже самого изысканного столичного ресторана. В общем, если живешь в Киеве или в другом городе без моря — не злоупотребляй местными суши-барами. Денег оставишь много, а риск подцепить заразу пока, к сожалению, слишком велик.

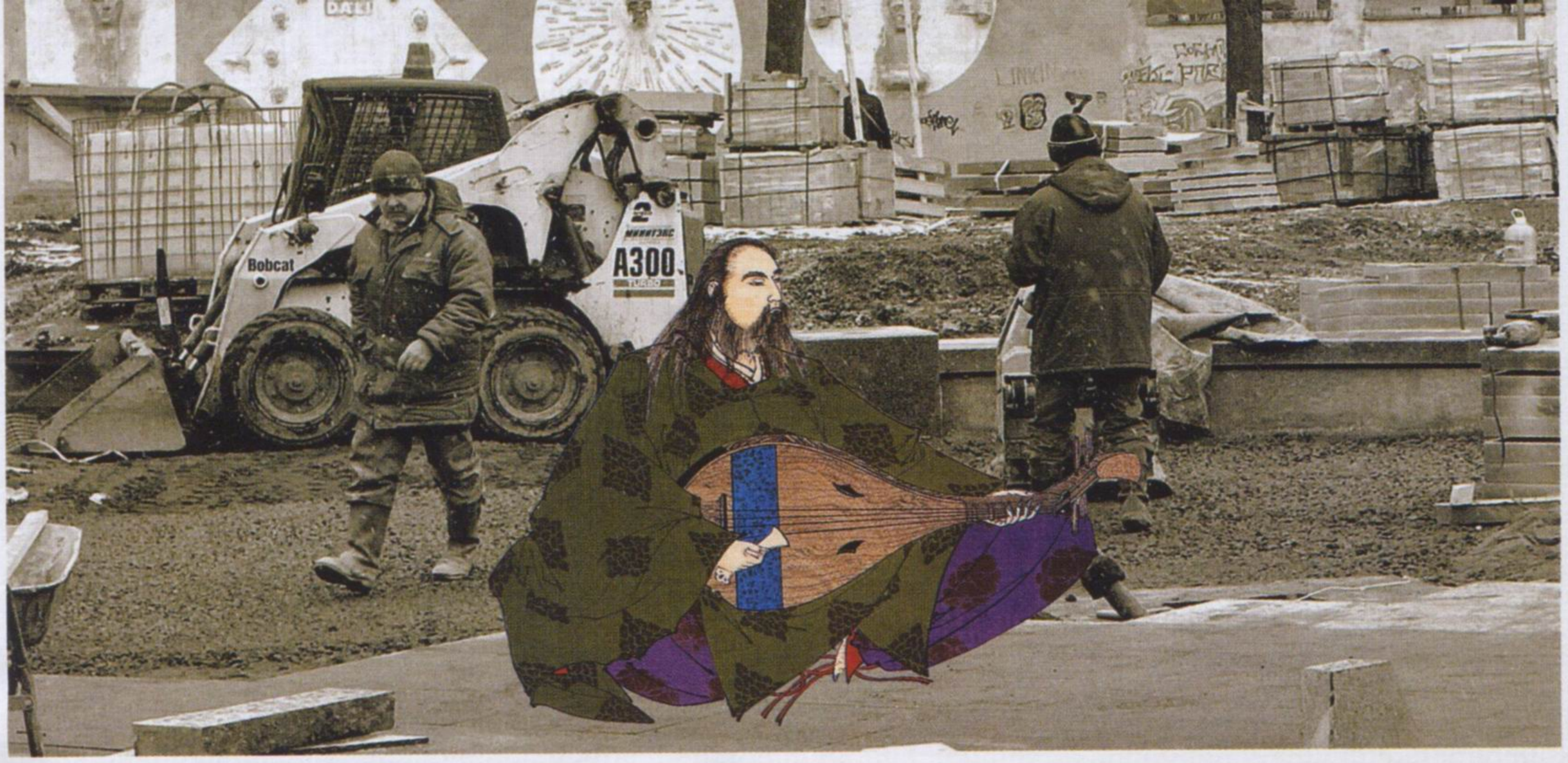
Мойся чаще

Если потереть среднестатистического японца, он заскрипит. Просто потому, что чистота в Японии с древнейших времен приравнивается к нацпроекту. Они моются не просто часто, а очень часто. И совершенно правильно делают. Не говоря уж о знаменитых банях, которые есть при каждом японском отеле. Ты когда-нибудь имел удовольствие сидеть в огромной дубовой бочке с горячей водой? А в гробике с теплыми кедровыми опилками лежал?

Путешествуй

Японцы обожают ездить в чужие страны. Взять маленький розовый фотоаппарат с объективом, отороченным мехом, и щелкать, щелкать, щелкать — где только можно, из любого положения. Выглядит это слегка по-марсиански, зато перебирать и рассматривать потом тысячи дурацких фотографий настолько смешно, что все проблемы как-то отходят на задний план. Выбирая маршрут, старайся ездить в страны, резко отличающиеся по климату и условиям от твоей собственной. Для начала съезди в Японию.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



7

СИСТЕМА ПЕРСОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

На каждом купленном в магазине пучке овощей можно видеть колечко или обмоточку со штрих-кодом и малюсеньким штампиком — фамилией крестьянина, который эти овощи вырастил. Если вам что-то не понравилось в этом сельдерее, вы всегда сможете отследить, на чьем огороде его выращивали, и предъявить претензии. Крестьянин, не получивший лицензии, не имеет собственного штрих-кода и не может продавать людям плоды своих трудов.

8

ОТЛАЖЕННАЯ ТОВАРОРАСПРЕДЕЛИТЕЛЬНАЯ ЦЕПОЧКА

Путь любого продукта по маршруту огород/море-рынок-магазин/общепит-потребитель отлажен до последнего поворота, и транспорт работает как часы: с наступлением ночи по всем железнодорожным артериям страны разносятся скоростные поезда с контейнерами. Если встать в Токио в 6 утра и сходить на главную "пищевую Мекку" Японии — рыбный рынок Цкидзи, увидишь, как горы тунца, только что выгруженные с траулера, поступают на аукционные торги. Там уже через 10 минут оптовики растаскивают их на кучки поменьше, а потом и на отдельные рыбные туши. Работяги в передниках и сапогах с бодрыми воплями развозят эти туши на громыхающих железных тележках по розничным продавцам. От них уже в считанные минуты товар откупают магазины и рестораны попроще. Все это расходится кругами, как волны от биения огромного сердца, и лишь где-то уже на самом краю рынка маленькая старушка приобретает за пенсионную иенку 200 г тунца себе на завтрак... А уже через полчаса Время Тунца кончается — приходит Время Лосося. И опять все сначала.

9

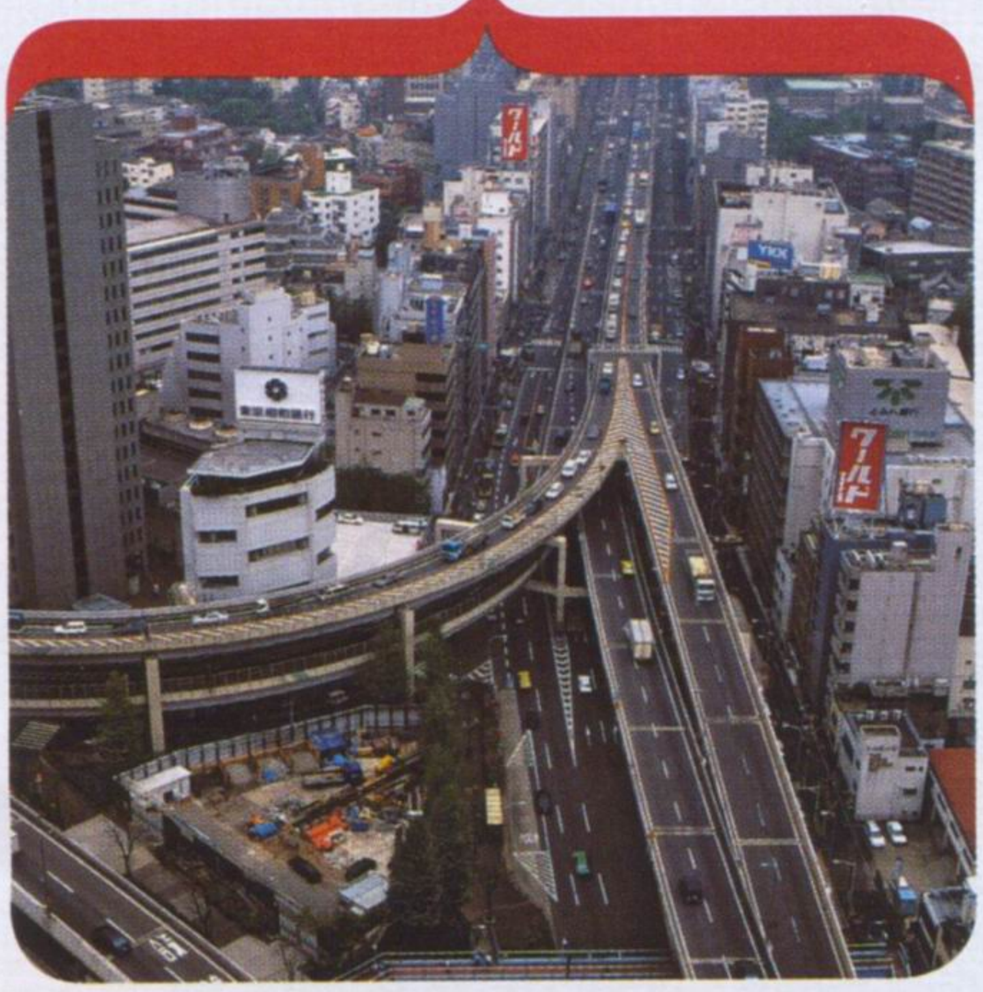
Отношение японцев к своему правительству — тема для отдельной беседы. Самое главное: они его не боятся. Многие домохозяйки могут вообще не знать фамилию нынешнего премьера. Если он и сменился — в жизни не произошло никаких потрясений. Законы в стране слишком хорошо отлажены, а люди слишком много работают, чтобы совать нос в чужие обязанности. И это, я считаю, важнейший залог психического здоровья. Ведь что ни говори, а большинство болезней начинается с нервов.

ОТСУТСТВИЕ ПОВАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА

превратило эту нацию в рой жизнерадостных трудоголиков, которые движутся с утра до вечера и веселятся, сбиваясь в стайки, по любому удобному поводу.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

10



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГОСВЕДОМСТВ

О том, насколько чист местный воздух, во всем мире слагают легенды. По своим друзьям знаю: люди с хроническими заболеваниями дыхания (например, бронхиальной астмой) излечиваются, просто прожив в Японии пару месяцев. Думаете, так было всегда? И вот вам очередной пример японского способа выжить. Еще в 1990-е годы японцы отказались от использования шипованных покрышек при гололеде. Несмотря на очевидную, казалось бы, экономичность шин с железными пупырышками, вся нация в приказном порядке вернулась к зимним покрышкам без шипов и обычным цепям. И вот почему. Министерство здравоохранения представило в парламент отчет о том, во сколько обходится государству покрытие страховок для лечения астм и бронхиальных заболеваний. Одной из главных причин их распространения оказалась пыль, которая поднималась от шипованных покрышек на дорогах и висела над полотном аккурат на уровне носа водителей. А министерство транспорта подготовило смету, в которой указало, сколько оно сэкономит на ремонте дорог, если на них станут ездить только автомобили с обычными шинами. Все, что осталось сделать парламенту, — сравнить цифры убытков и сберечь государству деньги. Так народ получил обратно свой чистый воздух.

11

Японцы чтут древние синтоистские ритуалы и, как это ни избито звучит, берегут окружающую природу, которая кормит их за это сполна. Даже в самом современном доме почти непременно найдешь хотя бы одну комнату с татами (соломенные маты, на которых спят и по которым ходят босиком). Деревянная мебель обрабатывается здесь филиграннейшим образом и стоит раз в пять дороже металлической или пластмассовой. И даже живя в огромном каменном городе, японец мечтает на старости лет вырастить хоть одно неповторимой формы дерево в крошечном садике у себя перед дверью.

ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ С ПРИРОДОЙ — СИЛЬНЕЙШАЯ ПОДПИТКА ВЫЖИВАЕМОСТИ.

12

Если заглянуть в обычную японскую больницу — не увидишь никого, кроме стариков.

ЭТА НАЦИЯ НЕ УМЕЕТ ЛЕЧИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ОНА НЕ БОЛЕЕТ.

Она закалена до предела, создана, чтобы выживать — в любых условиях и всем стихиям вопреки. Девочки-школьницы в матросских галстучках, знакомые нам по сериалу "Сэйлормун", действительно бегают с голыми коленками даже зимой — это около нуля градусов, если не брать северные острова типа Хоккайдо. В домах постоянно сквозняки, но это никого не расстраивает. Все привыкли. А вот наши дети, привезенные сюда, сопливятся, кашляют и чихают. Первое время, пока не привыкнут к океанской закалке. И их несчастные мамаши проклинают островной образ жизни и японский минздрав, который кроме мультивитаминов и предложить-то ничего не способен. А все потому, что ваша болезнь — это ваши проблемы. И если изволили заболеть, надевайте-ка медицинскую маску. В метро, на работе, дома — носите ее: это нормальная практика. Конечно же, мы сочувствуем вам, товарищ больной, но ведите себя прилично. Болезнь — это грех, так не грузите своим грехом окружающих.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

— Подождите-ка! — скажешь ты. — Что это вы все о простуде! А как же остальные болезни — сердце, печень, почки, диабеты и прочая гиподинамия? Или японцы от этого свободны?

Отвечаю. Вот я пишу сейчас эту статью. Полчаса назад перекусил в ресторанчике неподалеку от дома. Выхожу на улицу, сажусь на скамейку на берегу реки. Обычный берег реки. Весна, только что сакура отцвела. Я могу пойти домой и засесть там за эту статью. А могу писать ее здесь, пока аккумулятор в ноутбуке не сядет. Внутреннее состояние не изменится. Как-то они умудрились построить эту жизнь, что в доме (нака) и снаружи (сото) чувствуешь себя одинаково спокойно, мирно и безопасно. И так по всей Японии. Я знаю, что могу заснуть здесь, на скамейке, и со мной ничего не случится. Разве что землетрясение. Но мои нака и сото — едины. Я не нервничаю, не психую от их дисбаланса. Не боюсь хамства окружающих, не шарахаюсь от полицейских. "Я — здоров!" — вдруг ощущаю я. И если где-то что-то болит — разве что за любимых людей на родине. А здесь я просто физически чувствую, что вокруг сотни лет не происходило ни революций, ни гражданских войн. Одни землетрясения... И если работаешь как положено, то и к тебе относятся точно в дельфиньей стае: заболел — будут подталкивать носами к поверхности воды, чтоб дышал, пока сам бороться не перестанешь. И в этом, выходит, здоровье нации. Всей в целом — и каждого человека в отдельности.

Если зайти в японский храм и спросить монаха: "Кто для вас самый близкий человек на Земле?" — он по всем дзен-буддийским канонам должен ответить: "Тот, кто сейчас сидит прямо передо мною". Потому что если вдруг прямо сейчас тряхнет не по-детски — еще неизвестно, кто кого спасать будет. Все по-честному, без дураков. ■

ФОТО: TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK

Gillette® Fusion™

Прорив технологій

5 лез спереду, що діють разом для більшого комфорту!

1 точне лезо-тример на звороті для гоління в найскладніших місцях!

ручний з батарейкою

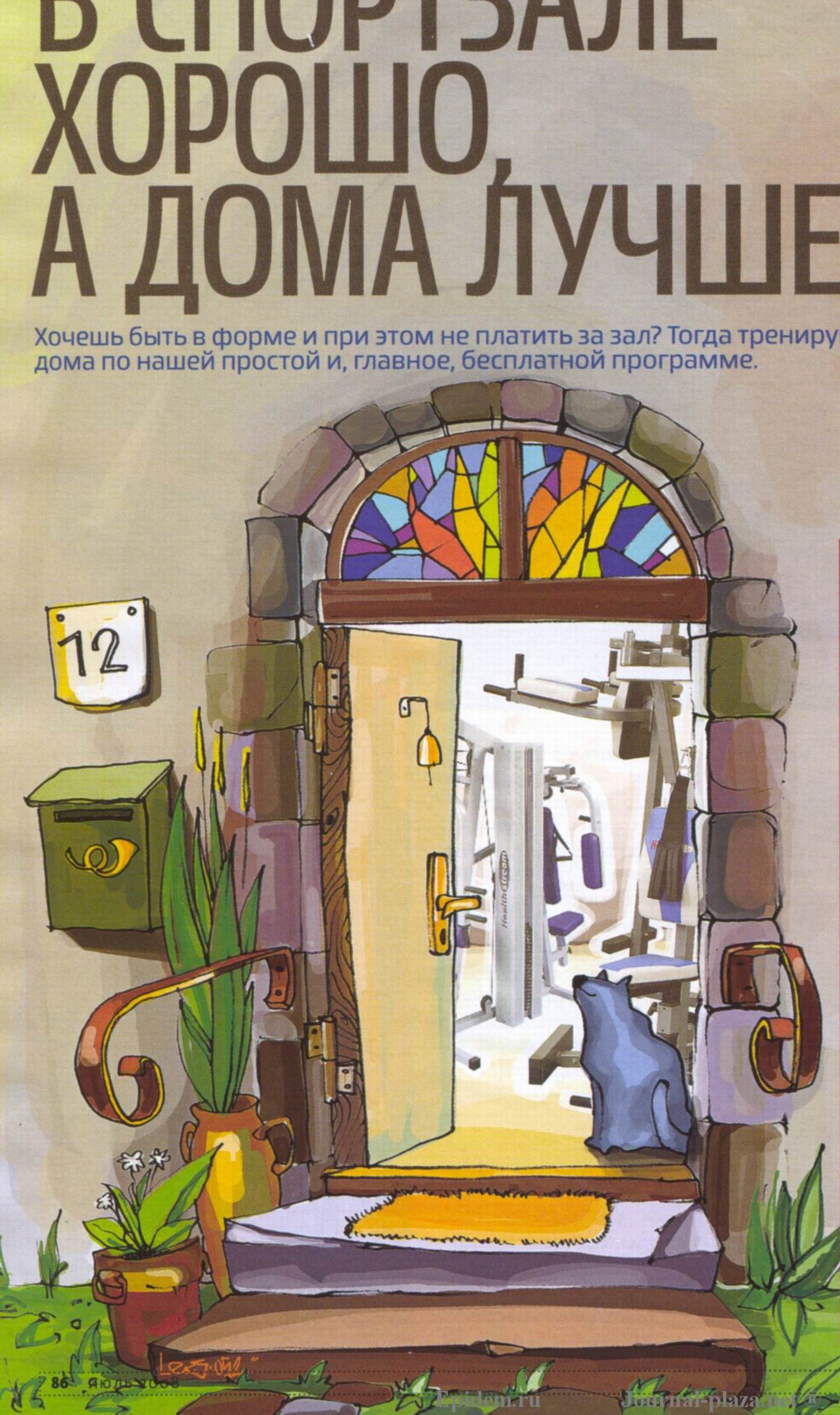
Почни майбутнє зараз!

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

В СПОРТЗАЛЕ ХОРОШО, А ДОМА ЛУЧШЕ!

Хочешь быть в форме и при этом не платить за зал? Тогда тренируйся дома по нашей простой и, главное, бесплатной программе.



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

● **Что?** Считай, что эта программа из 12 несложных упражнений – твой пожизненный бесплатный абонемент в спортзал. Все, что тебе понадобится, – это просторное помещение, например гостиная, и вес собственного тела.

● **Почему?** Как насчет 10%-ной прибавки в силе? Научно доказано, что базовая система упражнений американской армии, основанная на работе с собственным весом и рассчитанная на 6 недель, ведет к десятипроцентному повышению силы. Через следующих 6 недель прирост силы составит уже 20%. Дело в том, что правильно разработанная система упражнений с весом тела позволяет добиться практически того же роста силы, что и регулярные занятия с различными тяжестями. Причем бесплатно и не выходя из дома.

● **Для кого?** Для всех, у кого мало времени, для тех, кто хочет сэкономить, для тех, кто едет в отпуск и, конечно, для тех, кто терпеть не может спортзалы.

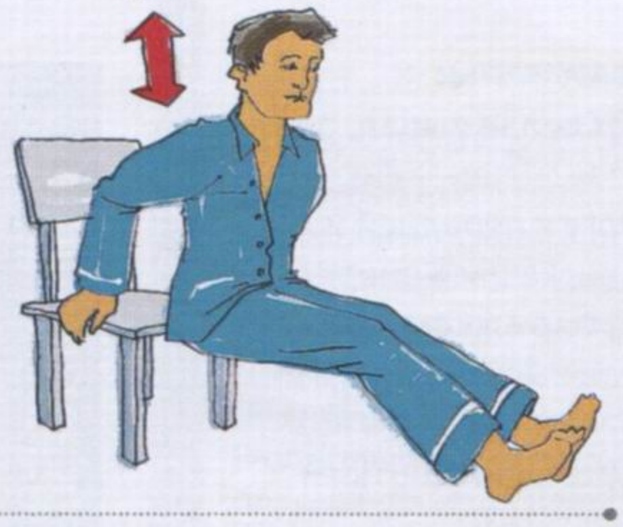
Epidem.ru Journal-plaza.net

1 ВМЕСТО БРУСЬЕВ — ОТЖИМАНИЯ НА СТУЛЕ

Выбери стул покрепче (только без колесиков!). Садишься на стул, руками берешься за края (сбоку, так, чтобы ладони были обращены к тебе), вытягиваешь ноги подальше, но полностью не распрямляешь. Руки прямые, локоть свободен. Теперь сгибаешь руки, так чтобы тело опустилось как можно ниже, затем выпрямляешь руки, возвращая тело в исходное положение.

ВАРИАНТЫ:

а) Садишься на стул, как в предыдущем упражнении. Выпрямляешь ноги, отрываешь их от земли и удерживаешь на весу. Затем, опираясь на руки, отрываешь задницу от стула, поднимаешь, фиксируешь в воздухе и опускаешь обратно.



2 ОТЖИМАНИЯ

В базовом варианте все просто — принимаешь упор лежа, руки прямые, локти свободные. Держа спину прямо, сгибаешь локти и опускаешься вниз. В последний момент перед тем, как грудь коснется пола, выпрямляешь руки и возвращаешься в исходное положение.

ВАРИАНТЫ:

а) С повышением — руки опираются не на пол, а на подоконник или кресло на высоте твоей талии.

б) С понижением — руки на полу, ноги на стуле или подоконнике на высоте талии.

в) Со сменой сторон: отставляешь левую руку максимально далеко в сторону, отжимаешься, возвращаешься в исходное положение и делаешь то же самое на правую руку.

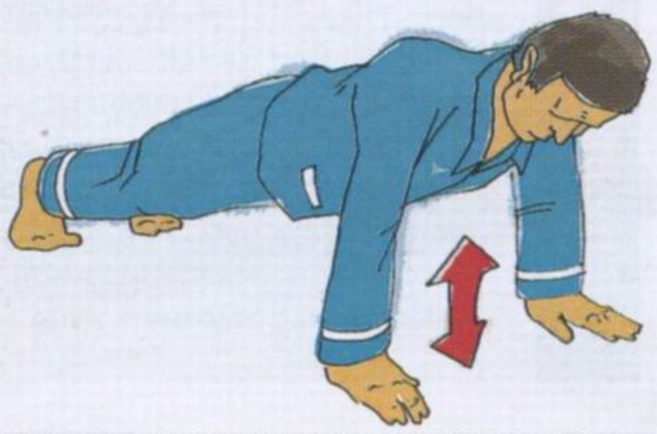
г) Узким хватом: ноги как обычно, ладони сведены максимально близко.

д) С вращением: отжимаешься, как обычно, но в заключительной стадии подъема отводишь правую руку назад и вверх так, чтобы она была перпендикулярна полу. Затем возвращаешься в исходное и делаешь то же самое левой рукой.

е) "По-супермэнски": отжавшись, в верхней точке вытягиваешь правую руку вперед, одновременно подняв прямую левую ногу, фиксируешь их на секунду, возвращаешься в исходное, отжимаешься и выполняешь то же самое для правой ноги и левой руки.

ж) С перестановкой рук: в заключительной стадии подъема резко отталкиваешься руками так, чтобы они оторвались от пола, и приземляешься обратно с ладонями в узком хвате. Отжимаешься, отталкиваешься еще раз и приземляешься с ладонями на нормальной ширине.

з) На одной руке: именно так и никак иначе.



ХОРОШО ДЛЯ: СИЛЬНЫХ РУК И КРЕПКИХ МЫШЦ КОРА

3 ПРЫЖКИ ВВЕРХ ИЗ УПОРА ЛЕЖА

Принимаешь упор лежа, резко подтягиваешь обе ноги к груди и из этого положения выпрыгиваешь вверх, вытягивая руки над головой. После приземления возвращаешься в упор лежа — и по новой.

4 ПОДЪЕМЫ НОГ

Ложись на спину, руки вдоль корпуса, ноги прямые, ступни вместе. Поднимай ноги, пока они не будут перпендикулярны полу. Задержи их на секунду в этом положении, затем опусти вниз и, не отдыхая в нижней точке, подними снова.

5 ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

Берешь в руку мелок и становишься боком к стене. Поднимаешь руку и делаешь метку на стене, затем выпрыгиваешь как можно выше и ставишь метку в верхней точке. Измеряешь расстояние между метками и пытаешься побить свой рекорд.

ХОРОШО ДЛЯ: ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

6 ПРЫЖКИ С НОГИ НА НОГУ

Подняв вверх одну ногу и согнув ее в колене под углом приблизительно 90 градусов, оттолкнись изо всех сил другой ногой и выпрыгни вверх и вперед, приземлившись на ту ногу, которая была согнута (только распрямить ее не забудь!). На земле не задерживайся, продолжай бодро прыгать, причем старайся делать это как можно выше и дальше.

7 ПОДТЯГИВАНИЯ

Лучший вариант — купить турник, который монтируется в дверную коробку или на стену. Места много он не займет, а пользы принесет немало. В крайнем случае воспользуйся турником во дворе ближайшей школы или подходящим деревом. Правда, можно еще подтягиваться на широко открытой двери, но вряд ли петли долго выдержат такое издевательство.

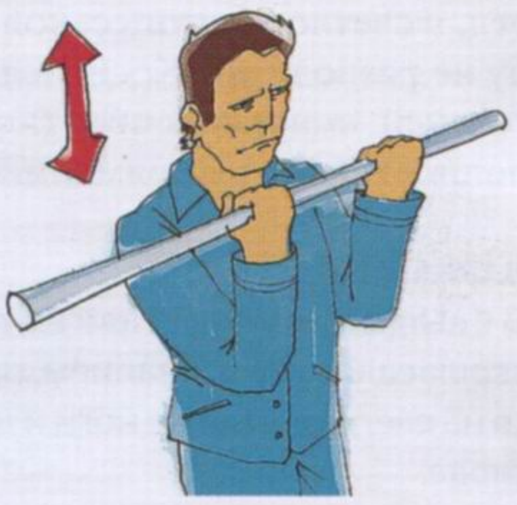
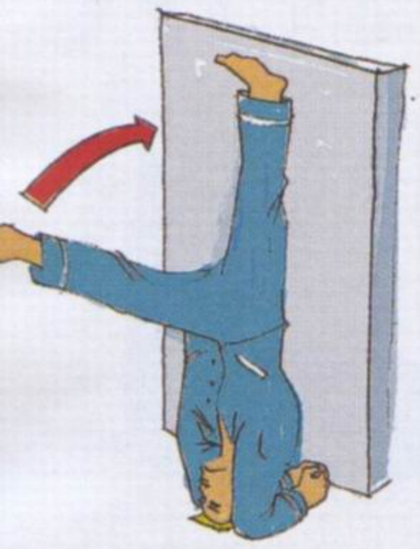


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEKS052

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

8 СТОЙКА НА РУКАХ (УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ)

Сцепи пальцы в замок и поставь руки на пол в 5 см от стены. Опершись на предплечья, оттолкнись ногами от пола, чтобы тело выпрямилось и вертикально прислонилось к стене. Следи за тем, чтобы тело плотно прилегало к стене.



ВАРИАНТЫ:

а) Стойка на руках: все, как описано выше, но упор не на предплечья, а на ладони.

б) Отжимания: в стойке на руках сгибай локти так, чтобы голова касалась пола, затем выпрямляй.

9 ВЫПАДЫ С ПЕРЕМЕНОЙ НОГ

Стоишь, ноги на ширине плеч. Левой ногой делаешь длинный шаг вперед и сгибаешь ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Спина прямая. Возвращаешься в исходное положение и повторяешь выпад на правую ногу.

ВАРИАНТЫ:

а) Сделав выпад, подставляешь заднюю ногу к передней и двигаешься вперед.

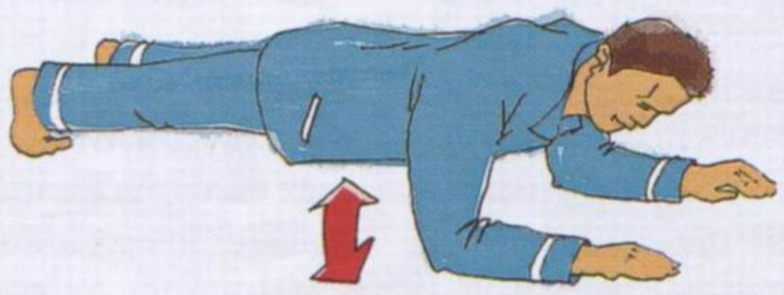
б) С прыжком: сделав выпад, выпрыгиваешь вверх и в воздухе меняешь ноги местами.

10 ПОДЪЕМЫ НОГ В ВИСЕ

Вешаешься на турник обратным хватом, ладони на ширине плеч. Ноги вместе, висят себе спокойно. Поднимаешь ноги вверх, до уровня кистей рук. Если подъем дается тяжело, отведи ноги чуть назад и слегка раскачай, чтобы уменьшить нагрузку за счет инерции. Фиксируй ноги в верхней точке, затем медленно опускай в исходное положение.

11 ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ДОСКОЙ – СТОЙКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Ложишься на пол лицом вниз, ноги прямые и сведены вместе. Руки подводишь под грудную клетку так, чтобы вес тела опирался на предплечья. Подними тело на пальцах ног и локтях так, чтобы тело образовало прямую линию. Задержись в этом положении, затем опусти тело в исходное положение. Если упражнение дается слишком легко, в верхней точке напрягай пресс и дольше удерживай тело.



12 ПРИСЕДАНИЯ

Ты стоишь, ноги на ширине плеч. Сгибаешь ноги в коленях, пока бедра не коснутся голеней. Спина прямая, взгляд устремлен вперед, в светлое будущее, колени в сторону не разводишь. Коснулся бедрами голеней — вставай обратно, но ноги полностью не выпрямляй.

ВАРИАНТЫ:

а) С выпрыгиванием: присев, подъем завершаешь выпрыгиванием, приземляешься на слегка согнутые ноги и приседаешь снова.

б) Прыжок "колени к груди" – выпрыгнув, постарайся подтянуть колени к груди.

в) Приседания на одной ноге – все, как обычно, но приседать надо на одной ноге, вторая прямая, держишь параллельно земле. Для равновесия можешь держаться за перила или спинку дивана.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Перед тем как приступить к тренировкам, проверь свой уровень силы, чтобы было с чем сравнить результаты через 4 недели. Первую неделю выполняй упражнения в самой простой форме – это позволит тебе усвоить технику и подготовиться к грядущим свершениям. Между тренировками отдыхай минимум 1 день.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

На этой неделе упражнения сложнее, чем на предыдущей. Чтобы добиться максимального эффекта, следи за тем, чтобы движения и на подъем, и на опускание были как можно медленнее. Понедельник – тренировка 1, вторник – тренировка 2, среда – отдых, четверг – тренировка 3, пятница – тренировка 4, суббота, воскресенье – отдых.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Упражнения становятся более сложными, цель – заставить твое тело соответствовать более сложным и разнообразным задачам. Выполняй комплексы упражнений через день: день тренировки – день отдыха. Если погода позволяет , тренируйся на улице.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Выполняй самые сложные версии упражнений. Если ты не можешь сделать необходимое количество повторов, закончи сет выполнением соответствующих упражнений из комплекса прошлой недели. Тренировки 1 и 2 можно выполнять в течение двух последующих дней, но в таком случае перед тренировкой 3 необходимо отдохнуть 2 дня.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Суть этой программы вовсе не в постепенном увеличении числа повторов. Конечно, утомительные сеты по 50 повторов могут повысить твою выносливость, но сильнее они тебя не сделают. Зато совершенно однозначно, что такие длительные тренировки будут нагонять на тебя скуку и, при некоторой доле невезения, могут привести к травмам. Бери пример с гимнастов: их сила, выносливость и, конечно же, неслабая мускулатура — результат упорных тренировок и прогресса от простых упражнений к сложным комплексам движений. Эта 4-недельная программа, основанная на йоге, пилатесе и гимнастике, рассчитана на тренировку верхней и нижней частей тела. После ее выполнения ты почувствуешь себя значительно сильнее. Это не система, а сплошное удовольствие: приятно заниматься, приятно замечать результаты, и все это без очереди и в любое удобное для тебя время.

Тренировка 1

Проверка формы

Запиши максимальное количество повторов каждого упражнения, которое ты можешь выполнить за 30 секунд.
Подъемы ног (упражнение №4)
Отжимания (№2)
Отжимания на стуле (№1)
Прыжки вверх из упора лежа (№3)
Прыжки с ноги на ногу (№6)
Прыжки в высоту (№5)

Тренировка 2

Для мышц всего тела

Выполняй нижеописанную схему 7 кругов, первых 4 круга выполняй каждое упражнение по 1 минуте, последних три круга выполняй упражнения по 30 секунд.
NB: отдых – это тоже упражнение!!!
Подтягивания (№7), **Отжимания** (№2),
Приседания (№12), **Подъемы ног** (№ 4),
Выпады с переменой ног (№ 9),
Отжимания на стуле (№1), **Отдых.**

Тренировка 3

Для мышц всего тела

Повтор Тренировки 2.

Тренировка 1

Мышцы верхней части тела

Отжимания (№2 А) – 3 сета по 12 повторов
Отжимания (№2 Б) – 3 сета по 12 повторов
Подтягивания (№7) – 3 сета по 12 повторов
Стойка на руках (№8) – 2 раза по 30 сек.

Тренировка 2

Мышцы пресса и нижней части тела

Подъемы ног (№4) – 2 сета по 15 повторов
Приседания (№12) – 3 сета по 10 повторов
Выпады с переменой ног (с передвижением, №9 А) – 3 сета по 30 метров
Приседания (№12 А) – 2 сета по 12 повторов

Тренировка 3

Мышцы пресса и нижней части тела

Отжимания на стуле (№1 А) – 3 сета по 20 сек.
Приседания (№12) – 4 сета по 10 повторов
Выпады с переменой ног (с передвижением, №9 А) – 2 сета по 30 метров
Приседания (№12 А) – 2 сета по 12 повторов

Тренировка 4

Мышцы верхней части тела

Отжимания со сменой сторон (№2 В) – 3 сета по 8 повторов на каждую сторону
Подтягивания (№7) – 4 сета по 8 повторов
Отжимания с вращением (№2 Д)– 3 сета по 8 повторов на каждую сторону
Стойка на руках (№8) – 2 раза по 30 сек.

Тренировка 1

Мышцы верхней части тела

Отжимания (№2 Е) – 3 сета по 12 повторов
Стойка на руках (№8) – 2 раза по 30 сек.
Отжимания на стуле (№1) – 3 сета по 12 повторова
Подъемы ног (№4) – 2 сета по 15 повторов

Тренировка 2

Мышцы нижней части тела

Прыжки из приседа (№12 Б) – 4 сета по 10 повторов
Стойка на предплечьях (№11) – 2 раза по 30 секунд
Прыжки с ноги на ногу (№6) – 4 сета по 8 повторов
Приседания на одной ноге (№12 В) – 2 сета по 8 повторов на каждую ногу

Тренировка 3

Мышцы верхней части тела

Отжимания с перестановкой рук (№2 Ж) – 3 сета, пока руки держат
Отжимания (№2 Д) – 2 сета по 10 повторов
Подтягивания (№7) – 3 сета до упора
Стойка на руках (№8 А) – 3 раза по 20 секунд

Тренировка 4

Мышцы нижней части тела

Прыжки вверх (№3) – 3 сета по 12 повторов
Прыжки с ноги на ногу (№ 6) – 3 сета по 8 повторов
Приседания (№12 Б) – 4 сета по 6 повторов
Приседания (№12 А) – 4 сета по 6 повторов

Тренировка 1

Мышцы верхней части тела

Отжимания на одной руке (№2 З) – 2 сета на каждую руку, количество повторов – сколько осилишь
Отжимания с перестановкой рук (№2 Ж) – 3 сета по 10-12 повторов
Подтягивания (№7) – 3 сета по 8-12 повторов
Отжимания в стойке на руках (№8 Б) – 3 сета по 3-4 повтора

Тренировка 2

Мышцы нижней части тела

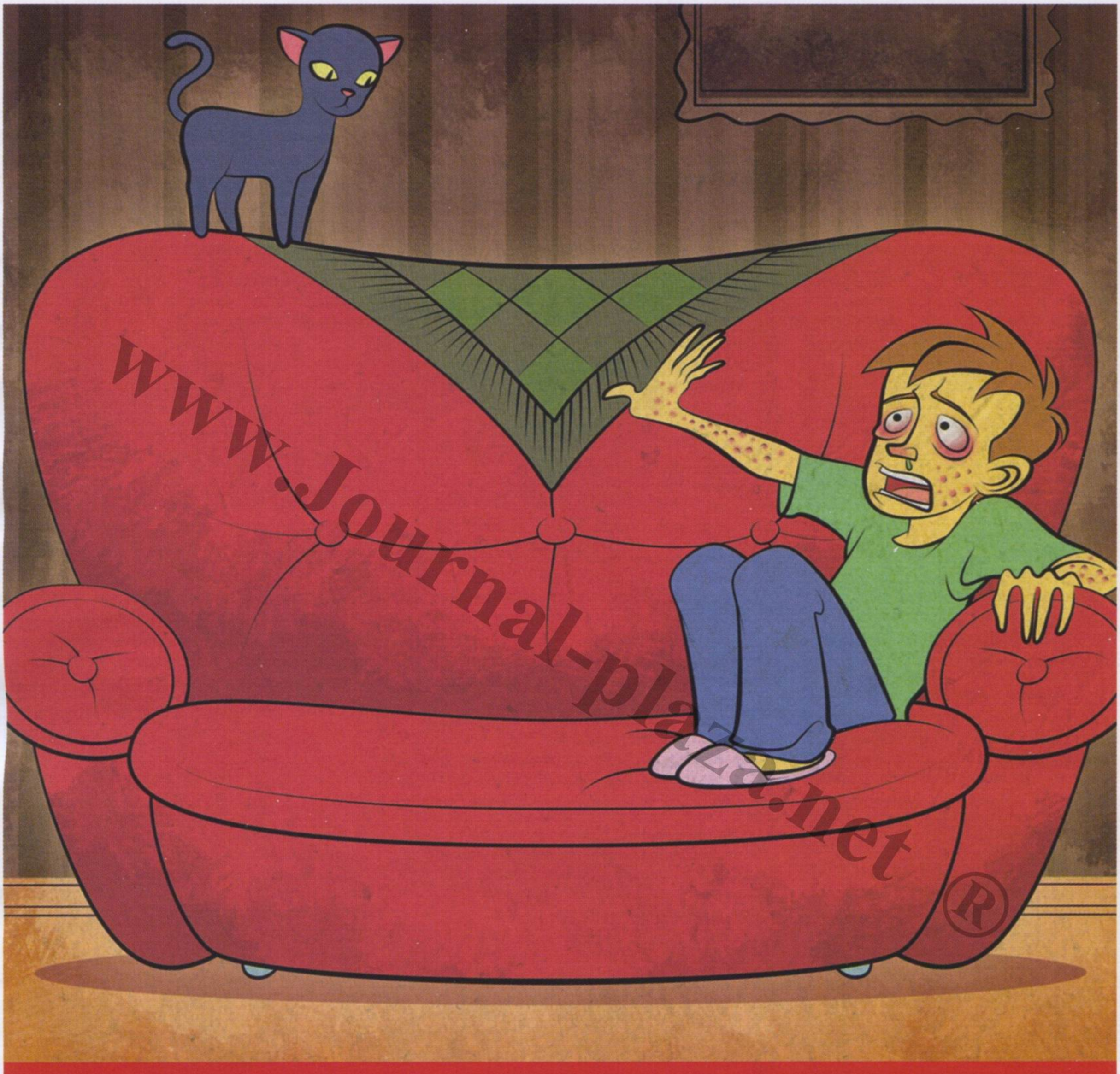
Приседания на одной ноге (№12 В) – 3 сета по 8 повторов на каждую ногу
Прыжки "колени к груди" из приседа (№12 Б) – 3 сета по 8 повторов
Выпады с переменой ног (№9 Б) – 3 сета по 6 повторов на каждую ногу
Подъем ног в висе (№10) – 3 сета по 10 повторов

Тренировка 3

Проверка формы

Выполняешь тренировку 1 из первой недели, считаешь разы и восхищаешься своими достижениями. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



www.Journal-plaza.net®

ОШИБКА НА ТАМОЖНЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИЛЬЯ ПОЛУТИС

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Сегодня той или иной формой аллергии страдает четверть взрослого населения. Основная причина: веществ, с которыми мы сталкиваемся, до того много и они до того разные, что иммунитет просто не справляется с таким потоком информации.

Иммунитет работает вроде вышибалы в клубе. Его задача — помнить только тех, кого можно пускать. Если посетитель незнакомый — полагается на всякий случай набить ему морду и спустить с лестницы. Наши предки жили в очень маленьком мире, и их иммунитет хорошо знал весь набор посетителей: овощи, сорта мяса, банный березовый веник, пес, кот и мыши за печкой. Ну и еще раз в году, когда все цветет, — наплыв гостей, сотня видов пыльцы; но древний иммунитет помнил каждый вид и лишнего шума почем зря не поднимал.

С развитием индустрии иммунитету стало не по себе. Суть аллергии в том, что он принимает невинные вещества за врагов — и атакует. Решив, что незнакомое вещество — враг, вышибала делает первый шаг к битью морды: вырабатывает особые метки — молекулы ИГЕ (иммуноглобулина Е), которые идеально подходят по форме к поверхности подозрительной частицы. Молекулы липнут к частицам аллергена. Одновременно особые клетки, ощутив присутствие ИГЕ (вроде как сигнализация сработала), выбрасывают в кровь лошадиные дозы гистамина — важного участника иммунной реакции. Гистамин обставляет войну всеми полагающимися атрибутами:

- **расширяет кровеносные сосуды в слизистой носа:** дышать из-за такого отека делается трудно, но клетки иммунитета получают широкую магистраль для прохода к полю боя;
- **заставляет течь слезы и сопли** — это попытка механически вымыть инородные частицы;
- **расширяет сосуды кожи** — выглядит как крапивница, но опять-таки облегчает клеткам иммунитета подход к месту "инфекции";
- **спазмирует бронхи** — чтобы не пустить "инфекцию" в легкие.

С тех пор как организм решил, что аллерген — это опасный враг, в последующих контактах он будет быстрее его опознавать, реагировать сильнее и на меньшие дозы. Самый надежный способ определить, на что конкретно у тебя аллергия, — изучить состав ИГЕ. Если уровень иммуноглобулина где-то резко повышен — значит, аллергия именно на то вещество, к которому данная молекула "прикреплена". Все, что для этого нужно, — большой набор аллергенов для проведения сотен реакций. И крови, крови побольше!

КАК ЛЕЧАТ АЛЛЕРГИЮ:

1. Блокируют выделение гистамина. Проще говоря, пьют антигистаминные препараты. Это самое простое.

2. Гипосенсибилизация (понижение чувствительности): подкожные уколы аллергеном. Начинают с микродоз, не вызывающих реакции, и очень плавно — в течение полугода — повышают концентрацию. Идея в том, чтобы понемногу приучить иммунитет не реагировать на это вещество.

3. При сильной, угрожающей жизни аллергической реакции — укол гормона преднизолона: сигнальной молекулы, которая имеет власть остановить любые боевые действия.

4. Если отек распространился на гортань, преднизолона нет, а посиневший и хватающий воздух ртом человек тебе дорог — выход один: трахеотомия. Возьми нож и проткни трахею на три пальца ниже кадыка, попав между любыми двумя хрящевыми кольцами. В отверстие нужно вставить любую трубочку — хоть носик от чайника (пустого!) — чтобы оно зияло и не схлопывалось. Крови почти не будет.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

СПЕРМА

Некоторые мужчины и женщины страдают аллергией на сперму, точнее, на некоторые белки, в ней содержащиеся. Для женщин сперма — инородный продукт, так что явление вполне естественно. Но любопытно, что у мужчин бывает аллергия даже на собственную сперму! Дело в том, что, пока она живет, как положено, в твоих половых путях, иммунитет не обращает на нее внимания — вплоть до момента расставания с этой драгоценной жидкостью. Однако, если в какой-то момент сперма соприкоснулась с кровью, иммунитет неожиданно запоминает ее как врага. Это случается при различных хирургических операциях.

ЧТО ДЕЛАТЬ: ну, женщинам-то легко. Если нужно детей — оплодотворение в пробирке. Если просто радости — изделие №1. Правда, если у объекта твоего желания аллергия еще и на латекс (что бывает гораздо чаще, чем аллергия на сперму) — дело швах. Обратитесь в раздел "Химия", см. дальше. Мужчинам труднее: им прописывают сложную иммунную терапию, которая не всегда приводит к нужному результату.

НА ЧТО У ТЕБЯ АЛЛЕРГИЯ?

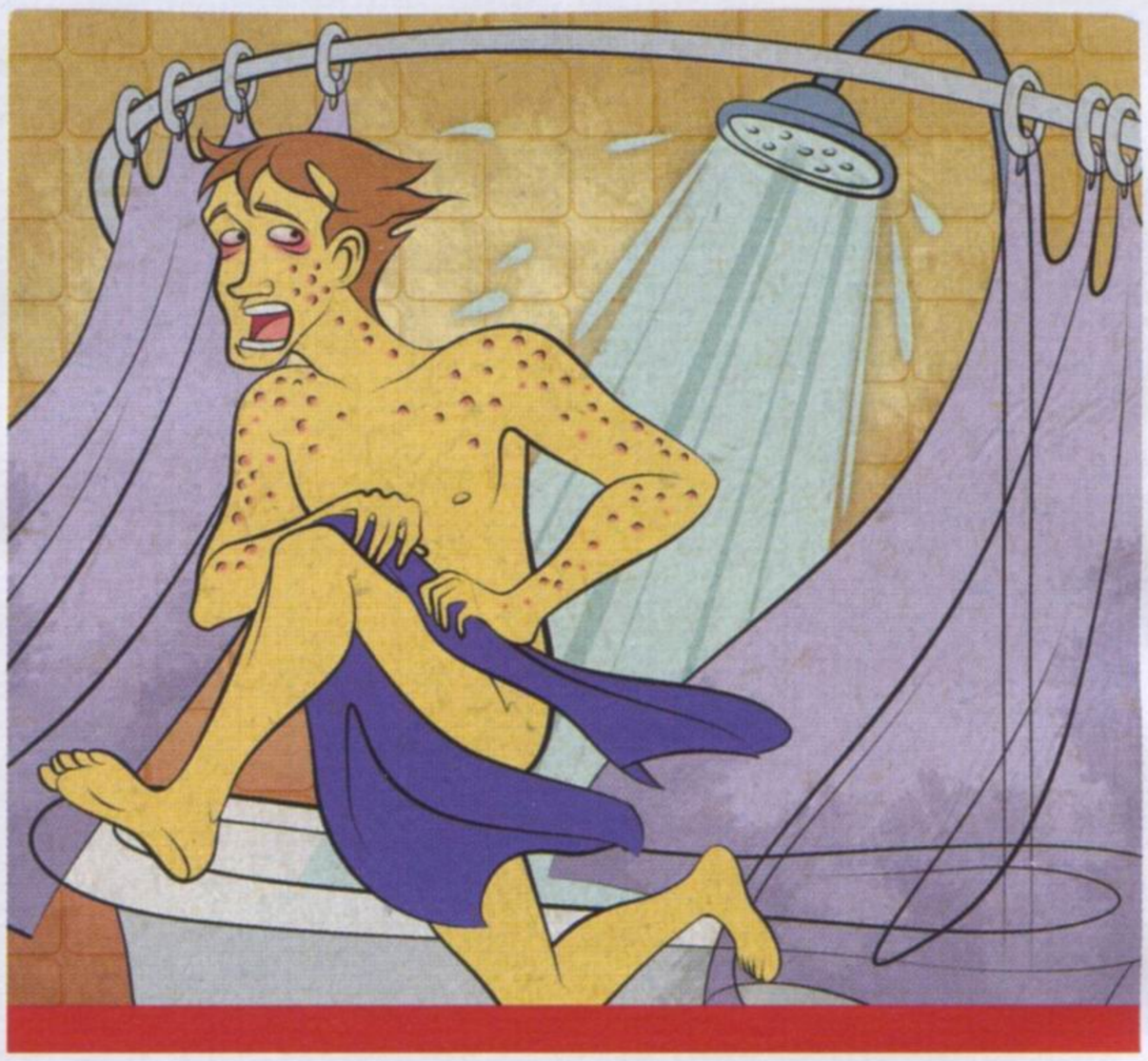
Домашняя пыль

Один из самых распространенных аллергенов. Если учесть, что пыль состоит из клеток нашей собственной кожи, ситуация кажется странной и досадной: стоит сбросить шкуру — она, словно оборотень, накидывается на бывшего хозяина! На самом деле вся проблема в микроскопических клещах, которые питаются отмершей кожей. Аллергию вызывают даже не сами клещи, а их фекалии. Больше всего клещи любят теплые темные пространства, такие как матрасы и ковры.

● **Что делать:** существуют официальные рекомендации ВОЗ: поливать матрасы особой химией, жарить их и морозить. Использовать особые наволочки и простыни. Плюс — ионизаторы и фильтры воздуха. Но в апреле вышло датское исследование, суммирующее 54 испытания на 3002 больных: как выяснилось, никакие меры не работают. Не надо вводить людей в заблуждение и впаривать им пылесосы за $5000, сообщил нам ведущий автор исследования профессор Петер Гоетцше (Институт Кохрейна). Человек сбрасывает 0,5 кг кожи в год — при экономном подходе этого должно хватить на прокорм миллиону клещей. Даже если убить 90%, оставшихся вполне достаточно, чтобы отравлять жизнь аллергику. И, самое неприятное, одно бразильское исследование (NASPITZ, 1997) доказало, что скальп человека — важнейший резервуар пылевых клещей, так что мы носим их с собой — словно нарочно для пополнения прореженной нами же популяции.

Есть лишь один выход: жить в комнате, где клещам попросту нет места. Нет ковров, нет матрасов (спать на туристическом коврике), пол покрыт чем-то непроницаемым вроде ламината, нет занавесок (жалюзи), предметов искусства и ваз с сушеными цветами. Короче — "стерильная комната", как показывают в сериалах "Скорая помощь" и "Доктор Хаус".

Epidem.ru Journal-plaza.net ®



Животные

Самый распространенный животный аллерген — кошачий белок. Зачем он нужен кошкам — непонятно. Но известно, что, если где-то побывала кошка, этого белка будет много в пыли, на одежде и вообще на всех поверхностях. Кошки и другие животные сбрасывают с себя особую "пыльцу": тончайший порошок, содержащий отмершие клетки кожи, волоски, а также полную коллекцию белков из организма. Кошачий белок поразительно "липкий" — встречается даже в помещениях, где никогда не было кошек: похоже, его занóсят туда люди, контактировавшие с животными.

● **Что делать:** если у тебя аллергия на кошку — жить с ней под одной крышей ты не сможешь. Но что делать, если ты оказался в помещении, где была кошка? Мыть! Мыть все: пол, стены (на метр от пола), посуду. Установить воздушный фильтр. Закинуться антигистаминами и ждать — через несколько дней борьбы помещение станет пригодным для жизни. Ученые сейчас проводят клинические исследования новой тактики: испытывают особые таблетки, содержащие "экстракт кошки" (интересно, сколько животных нужно извести для приготовления одной упаковки?), — их кладут аллергику под язык и так приучают его к мысли: "киса хорошая".

Лекарства

Врачи наверняка интересовались: есть ли у тебя аллергия на новокаин или пенициллин? Обилие лекарств, которые человек изобрел и использует, — это огромная библиотека молекул, большинство из которых для организма совершенно незнакомо. Распространенные классы лекарственных аллергенов: аспирин, антибиотики, местные обезболивающие.

● **Что делать:** обычно аллергия на лекарства очень сильная. К счастью, знакомство с новым лекарством происходит, как правило, под контролем врача. Выводы сделай сам.

Химия

По мере того как люди научились делать себе на заказ любые молекулы, возникла проблема: именно искусственные молекулы в большинстве своем незнакомы иммунитету — и легко вызывают реакцию. Наиболее аллергенны те вещества, которые легче проникают в дыхательные пути. Это растворители красок или парфюмы, тонкие порошки (например, цементная пыль или стиральный порошок) и аэрозоли — лак для волос или антистатик для одежды.

● **Что делать:** минимизировать набор бытовой химии. Использовать только гипоаллергенные товары. Многие соединения вызывают аллергию при попадании на кожу или слизистую — промыть!

ЕДА

Выстилка пищеварительной системы – это 300 кв. м пограничной среды. С пищей мы захватываем "пробы" внешней среды, в которых может оказаться что угодно. Попадаются и маленькие активные молекулы, которые легко всасываются в кровь (по всей огромной площади кишечника), вызывая аллергическую реакцию. Чаще всего это цитрусовые, красные фрукты, морепродукты. Хотя самую страшную аллергию вызывают орехи и грибы. Не случайно на некоторых товарах пишут: "Может содержать следы арахиса". Для некоторых такая надпись – спасение.

ЧТО ДЕЛАТЬ: знать свои аллергены. Если ты склонен к пищевым аллергиям – пробуй все новое и незнакомое с большой осторожностью, микроскопическими порциями.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Токсины бактерий

Если где-то, например в зубах, у тебя есть полость, благоприятная для жизни бактерий, они, скорее всего, там поселятся, и зубы начнут болеть. Но это знакомые организму бактерии, и аллергию они не вызовут. А вот если ты с гостеприимной дыркой в зубах поедешь в отпуск, то имеешь шанс заполучить местную экзотическую бактерию. Иммунная система в такой ситуации может запросто выдать сюрприз — аллергию на токсины совершенно неизвестной бактерии. Это может быть и шок, и крапивница, и что угодно. Причем поставить диагноз будет очень трудно, поскольку про зубы ведь вспомнят далеко не сразу — мол, где огород и где бузина!

● **Что делать:** следить за гигиеной ротовой полости, в экзотических странах — за ранками на руках и ногах. Антигистамины, вероятнее всего, не помогут: аллерген-то никуда не денется! Даже если пролечить зубы, токсины могут долго оставаться в крови. В случае продолжающейся аллергической реакции врачи назначат плазмоферез: замену сыворотки твоей крови на специальном аппарате.

Холод

Гусиная кожа в ответ на холод — дело житейское. Однако есть люди, у которых дело этим не ограничивается: при дуновении ветерка, попадании холодных брызг и даже при резком испарении пота кожа начинает нестерпимо зудеть. Это явление (холодовый зуд) стоит в ряду других аллергий: виновник — все тот же гистамин.

● **Что делать:** первое, что приходит в голову, — выбрать для проживания другую страну. Холодно тут, блин! Но и "там" будет не все гладко: придется избегать кондиционеров и напитков со льдом.

ПЫЛЬЦА ДЕРЕВЬЕВ

Есть немало людей, которых не берет никакой аллерген: и еду любую едят, и пыль вековую на полках выращивают — хоть бы хны. Но все же раз в году их суперкомпетентный иммунитет дает сбой. Дело в том, что в период пыления (распространения пыльцы по ветру) в дыхательные пути попадает пыльца растений. Столкнувшись с этим явлением в детстве, иммунитет решает для простоты пометить кое-какую пыльцу как "вражескую". В итоге у каждого свой аллерген: у кого тополь, у кого полынь. Такая аллергия называется поллиноз (от лат. pollen, "пыльца").

ЧТО ДЕЛАТЬ: узнать при помощи аллергопроб, какие именно растения вызывают аллергию. Установить, когда они "пылят" — рано или поздно. Например, пик пыления березы приходится на конец весны (вспомни желтую кайму по краям луж). Лучше всего запланировать на эти недели путешествие куда-нибудь подальше: в горы или к морю.

ПРОСТАЯ ВОДА

Тебе это вряд ли грозит: в мире известно около 30 случаев аквагенного (от aqua = "вода", gen = "порожденный") зуда. У британки Эшли Моррис любой контакт с водой вызывает крапивницу, которая длится по два часа. Быстро приняв душ, девушка вытирается насухо и еще досушивает кожу феном. Потом сидит два часа дома — чтобы скрыть от мира свои муки. Она всегда носит с собой зонтик, остается только в помещениях с кондиционером (собственный пот также вызывает зуд), а в постели с другом заворачивается в простыню: вдруг он вспотеет!

ЧТО ДЕЛАТЬ: помогают антигистамины. Еще можно попробовать сдать себя в гербарий, там сухо. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ВДВ

ЗА

В НЫНЕШНИХ СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ИЗУЧИТЬ СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО ПРОТИВНИКА. ВОЗЬМЕМ, К ПРИМЕРУ, ДЕСАНТ США. ЗАДАЧА – ПРЕВЗОЙТИ И НАНЕСТИ СУЩЕСТВЕННЫЙ УРОН УСТАНОВЛЕННЫМ РЕКОРДАМ. ПРИКАЗ ЯСЕН?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Выполняй предписанные тренировки трижды в неделю, совершенствуя строевую подготовку все четыре оставшихся дня. Начинать занятия полагается с упражнений для мышц кора – позиции планки, бокового моста, подъемов ног в висе на перекладине.

НЕДЕЛЯ 1:

Произвести 1 сет из 8-10 повторов каждого упражнения в указанном порядке. Между подходами можно оправиться и покурить – время на исполнение восстановительных процедур 60 сек.

ДЕНЬ 1: выполнить 2 сета отжиманий и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета приседаний и спринта. В каждом упражнении делать по 12 повторов.

ДЕНЬ 2: выполнить 2 сета подтягиваний и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета гантель-свингов и спринта. Подтянуться не менее 8 раз, свингов не менее 20.

ДЕНЬ 3: выполнить 2 сета отжиманий и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета приседаний и спринта. Отжаться 12 раз, присесть 20.

НЕДЕЛЯ 2:

Используя полученные боевые навыки, объединить силовые упражнения со спринтом по пересеченной местности. Длина спринта в секундах – 8-15, скорость – предельно допустимая. Возврат к снаряду производится бодрым строевым шагом.

ДЕНЬ 1: выполнить 2 сета отжиманий и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета приседаний и спринта. В каждом упражнении делать по 12 повторов.

ДЕНЬ 2: выполнить 2 сета подтягиваний и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета гантель-свингов и спринта. Подтянуться не менее 8 раз, свингов не менее 20.

ДЕНЬ 3: выполнить 2 сета отжиманий и спринта, отдохнуть 60 сек., выполнить 2 сета приседаний и спринта. Отжаться 12 раз, присесть 20.

НЕДЕЛЯ 3:

Усложняем задачу – объединить два силовых упражнения и спринт в одну комбинацию из трех частей. Бегать в прежнем режиме, комбинаций за одну тренировку проделывать не менее 8, отдых между ними – 60 сек.

ДЕНЬ 1: выполнить 20 приседаний и 12 отжиманий, после чего бежать быстро.

ДЕНЬ 2: выполнить 25 повторов гантель-свингов и 12 повторов толчков с гантелями, после чего бежать.

ДЕНЬ 3: выполнить 25 фронтальных приседаний с жимом, бежать, затем упасть и отжаться 20 раз.

НЕДЕЛЯ 4:

Пришло время финальной проверки личного состава. Есть два варианта испытаний, проделывать которые надо через день, отдыхать не менее суток между ними. Начинать каждый тест с упражнения для мышц кора – планки, бокового моста и так далее. Удерживать каждую позицию ровно минуту, отдыхать 30 сек. и повторять.

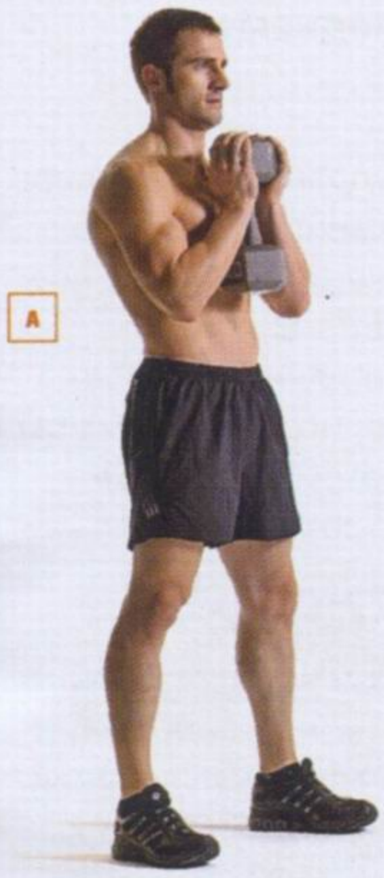
ТЕСТ 1: отмерить 400-метровую дистанцию для спринта, этот отрезок будет плюсоваться к силовым упражнениям. Сначала сделать 15 повторов толчка с гантелями и пробежать первые 400 м. Сразу же выполнить 20 повторов становой тяги и бежать дальше. Закончить тест 25 приседаниями и финальным рывком на заключительные 400 м (засечь время). Повторить тест через месяц, стараясь превзойти прежнее время выполнения всех упражнений как минимум на минуту.

ТЕСТ 2: сделать 20 повторов гантель-свингов в суперсете с 20 отжиманиями. Выполнить максимально возможное количество таких суперсетов за 20 мин. Повторить тест через месяц, стараясь прибавить к общему количеству суперсетов хотя бы еще один.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

1
Приседания

Взять в руки тяжелый мешок, используемый на тренировках десантников, или тяжелую гантель и поместить снаряд перед грудью. Взгляд преданный, направленный на командира. Присесть вниз на счет раз, на счет два вернуться в исходное положение. Повторить.



ВАЖНО: локти опускать ниже колен.

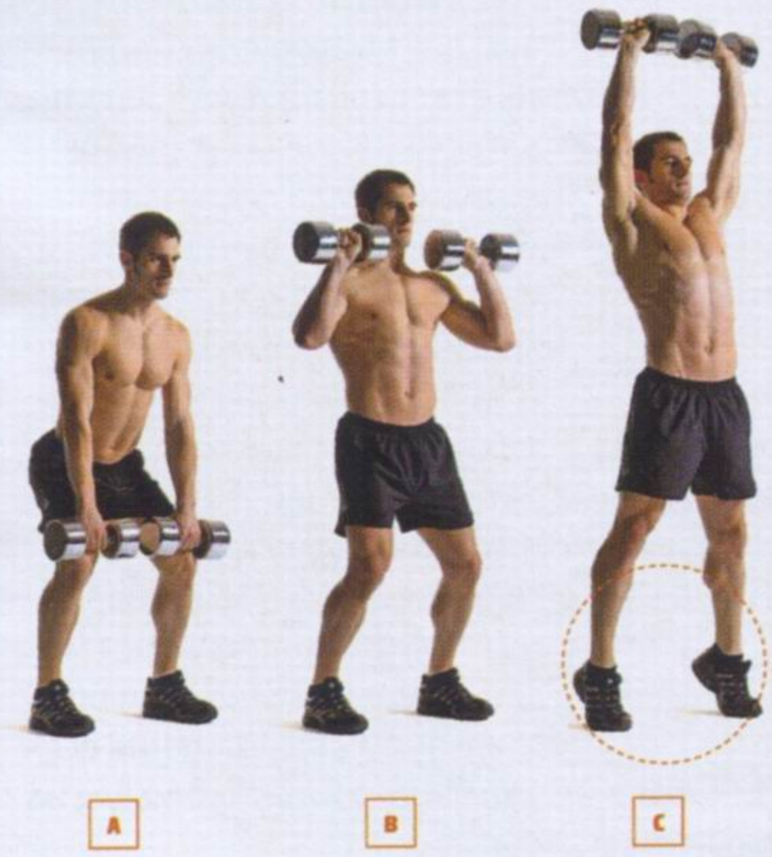
2
Становая тяга

Встать прямо, ноги на ширине плеч. В руках мешок или гантель, выправка военная. Согнуть ноги, наклониться и опустить отягощение вниз, после чего все вернуть в исходное положение. Повторить.

ВАЖНО: опускать снаряд вниз до характерного хлопка об пол.

3
Толчок с гантелями

Из начального положения A вырвать гантели вверх, приняв позицию B. Толкнувшись ногами, немедленно поднять гантели над головой – C. Вернуться в начало и повторить.

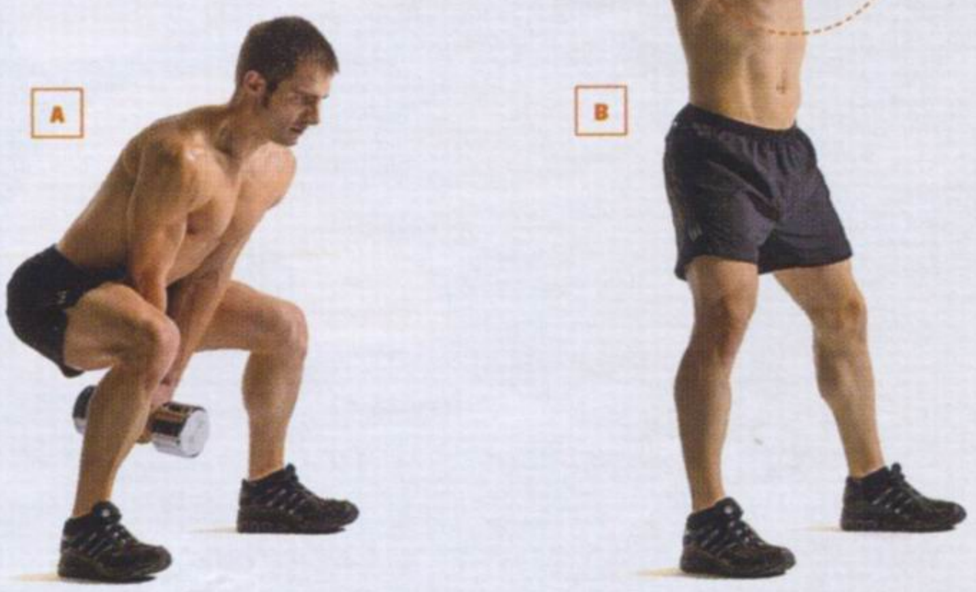


ВАЖНО: толкаясь ногами, активно сгибать носок в колене.

4
Гантель-свинг

Встать ровно, гантель в руках между ног. Присесть вниз и замахнуться снарядом в сторону тыла, после чего выпрямить себя и поднять гантель перед грудью. Повторять до приказа.

ВАЖНО: руки поднимать до параллели с земной поверхностью.



301
КИЛОГРАММ – РЕКОРД МИРА В ЖИМЕ ЛЕЖА В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 100 КГ, УСТАНОВЛЕННЫЙ СЕРЖАНТОМ АРТИЛЛЕРИИ США МАЙКЛОМ ГРИНОМ.

80
КИЛОМЕТРОВ – МАРШ-БРОСОК, ПРЕДПИСАННЫЙ ПЕРВЫМ ТЕСТОМ НА ОФП ДЛЯ ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК США 1908 ГОДА ВЫПУСКА.

3
КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ, ЗА КОТОРОЕ УКАЗАННУЮ ДИСТАНЦИЮ НУЖНО БЫЛО ПРЕОДОЛЕТЬ.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

5

Подтягивания

Вис на перекладине принять, ширина шага между ладонями – метр с фуражкой. По команде подтянуться вверх, после чего принять исходное положение. Повторить.

ВАЖНО: подтягиваться до касания грудью перекладины.

6

Фронтальные приседания с жимом

Положить штангу на плечи и встать прямо. На счет раз присесть вниз, на счет два выпрямить ноги и поднять штангу над головой. Вернуть снаряд на плечи и повторить.

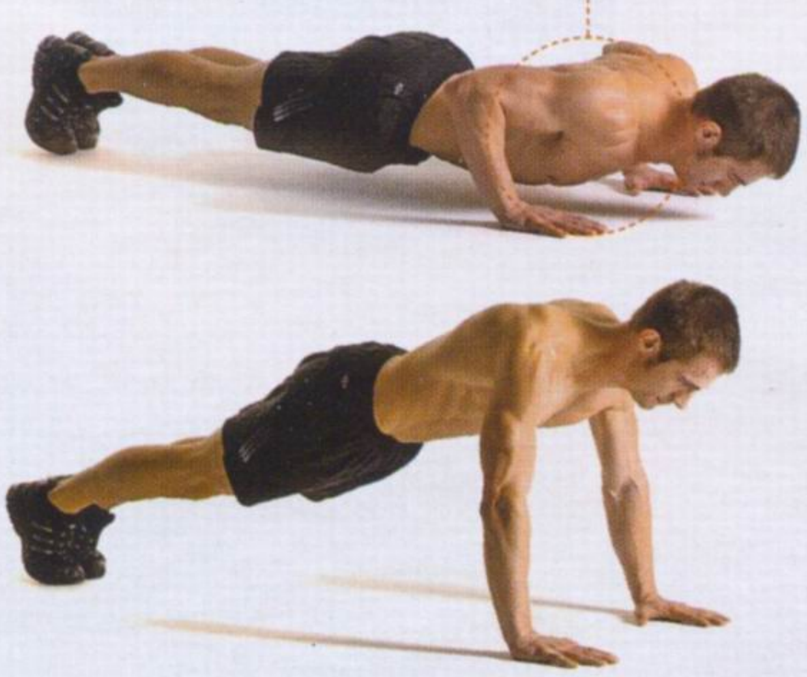
ВАЖНО: локти держать выше погон.

7

Отжимания

Упор лежа принять – ноги вместе, руки шире плеч, грудь вперед. Отжаться от пола и повторить.

ВАЖНО: грудь опережает подбородок.



8

Боковой мост

Лечь на бок, ноги вместе, правая рука на пояс, левая на локоть. Сформировать всем телом одну линию и ждать дальнейших приказов в течение 20-30 сек. Повторить в другую сторону.

ВАЖНО: локоть располагать непосредственно под плечевым сочленением.

6142
ОБЩИЙ ОБЪЕМ КАЛОРИЙ, СЖИГАЕМЫХ ВО ВРЕМЯ 54-ЧАСОВОГО МАРШ-БРОСКА, ЗАВЕРШАЮЩЕГО БАЗОВУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕСАНТНИКОВ США.

11
КИЛОГРАММОВ ВЕСИТ ПОЛНОСТЬЮ ЗАРЯЖЕННОЕ ТАБЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ ДЕСАНТА США – ПУЛЕМЕТ M249.

91
РЕКОРДНОЕ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ США КОЛИЧЕСТВО ПОДТЯГИВАНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

43 СЕКС-ПРИЕМА НА ЛЕТО

ТЕКСТ: ОЛЕША ПЕТРОВИЧ

Если бы мы занимались сексом чисто инстинктивно, без удовольствия, как животные, Men's Health продавался бы в секс-шопах. Просто потому, что лучшим любовником у женщин считался бы самый здоровый (во все смыслах слова) самец. Но природе было угодно сыграть с нами злую шутку, сделав секс не только репродуктивным механизмом, но и источником наслаждения. Эта неприятность сильно поубавила шансы мужских физических данных в борьбе за тело женщины. Конечно, любая дама подтвердит, что мужик с нака-

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Простые движения | Сложно, но можно | Ты это серьезно?

Используй естественные афродизиаки. Запах сдобы, клубники или свежанарезанного огурца действует на девушку возбуждающе.

Ласкай внутреннюю поверхность ее рук и бедер. Здесь сосредоточена масса эрогенных точек.

Посасывай большой палец ее ноги.

www.Journal-plaza.net ® Epidem.ru Journal-plaza.net ®

чанными бицепсами, рельефным прессом и внушительным членом — это здорово и хорошо помогает от кашля. Однако, если мускулистый тореро (то есть ты) не сумеет удовлетворить девушку, она с большой долей вероятности променяет его на лысоватого, с брюшком, в очках минус 12 — но гения-эротомана.

Месяц мы задавали глупые вопросы всем знакомым и незнакомым женщинам. Опрашивали друзей: как они-то добиваются признания в постели? Вспоминали забавные и не очень истории из собственной половой жизни. То и дело прибегали друг к другу с криками: "А то еще был случай!.." и т.д. В итоге получившийся корпус советов мы законспектировали, а затем — представили на суд нескольким десяткам девушек, попросив каждую из них убрать те пункты, которые в случае с ней не работают. От списка в сто с лишним ноу-хау осталось 37. Некоторые обросли комментариями. Плюс 6 рацпредложений от самих девушек. Итого — 43 практических секс-приема.

20:40 НАЧНИ С СЕБЯ

Прими контрастный душ. Это лучшее средство быстро поднять уровень тестостерона в крови и побороть сонливость.

Обними ее нежно за плечи сзади и уткнись подбородком между шеей и ключицей. Слегка подвигай подбородком — если попал в нужное место, руки и бедра девушки покроются мурашками.

Присосись губами к ее груди на границе ареол и сосков. Опуская и поднимая голову, совершай мягкие движения, то вытягивая сосок, то вжимая его.

21:00 В ПОСТЕЛИ

Смотри на девушку, ей это нравится. *"Кроме того момента, когда я вот-вот должна кончить. Стоит мне задуматься, какой ты меня можешь увидеть — с потекшей тушью, растрепавшейся прической, — все, об оргазме можно забыть".* ***Катя, 26 лет***
"И только не во время оральных ласк. Буравящий взгляд из-под шапки лобковых волос кого угодно собьет с толку". ***Яна, 24 года***

Разрешай ей смотреть на тебя и трогать твое тело там, где ей хочется.

Мастурбируй в ее присутствии.

Говори с ней. *"Во время минета приободряющие междометия дадут понять, что я не зря стараюсь".* ***Вика, 22 года***

Целуй ее во время секса, чуть посасывая губы. Их внутренняя сторона обладает повышенной чувствительностью.

ФОТО: МИХАИЛ ТИРАСОВ; МОДЕЛЬ: НАСТЯ ГИППЕ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

21:20

К ДЕЛУ

Ласкай ее своими волосами, проводя головой по лобку и бедрам с внутренней стороны. *"Главное, чтобы волосы были чистыми и ухоженными и мне было приятно трогать их". **Катя, 21 год***

*"Как-то раз мой мужчина, толком не проснувшись, так обнял меня, что я оказалась на нем. В таком положении он начал делать мне массаж. Совсем другие ощущения испытываешь, когда утыкаешься носом не в подушку, а в крепкое плечо, и при этом чувствуешь, как тебе пересчитывают позвонки". **Таня, 24 года***

Води рукой вдоль ее тела в миллиметре от кожи, задевая волоски.

Мягко проведи языком по ее коже, а потом подуй на влажное место.

Грудь целуй и покусывай как губами, так и зубами (только очень аккуратно).

При массаже ступней направляй движения от внутренней части к наружной и от пятки к пальцам.

21:30

КУННИЛИНГУС

В позиции 69 лучше, если вы лежите на боку. *"Когда парень сверху, я, держа его член во рту, элементарно боюсь задохнуться, поскольку не могу контролировать глубину проникновения. А когда сверху я, напрягаются мышцы ног и сложно сосредоточиться на оргазме". **Маша, 19 лет***

Быстро и с нажимом проведи языком по всей длине клитора. *"Не думай, что он сосредоточен в одной точке! Выпирающий бугорок — только вершина айсберга". **Лена, 25 лет***

Подложи одну подушку себе под грудь, а другую – ей под бедра.

Воздействуй не на сам клитор, а на зоны справа и слева от него.

*"Мне нравится, когда во время куннилингуса он руками надавливает мне на живот, при этом слегка оттягивая кожу на лобке. Это здорово обостряет ощущения". **Даша, 25 лет***

Просунь сперва один, а при приближении ее оргазма – два пальца внутрь. *"Мне нравится чувствовать его палец внутри себя и ощущение какой-то наполненности". **Юнна, 24 года***

21:45

РУЧНЫЕ ЛАСКИ

Проведи указательным и средним пальцами по внутренней стороне ее бедра до клитора и задержись на нем на пару секунд. Повтори так несколько раз, прежде чем вводить пальцы внутрь.

Вместо того чтобы без конца теребить клитор, нежно и деликатно поглаживай внешние губы влагалища и ласкай увлажненными пальцами малые губы.

*"Люблю, когда он проделывает такой трюк: пальцами одной руки — указательным и средним — массирует точку G, а вторую кладет мне на живот пальцами к клитору. При этом клитор оказывается между его пальцами". **Вера, 25 лет***

Поиграй с ней в эякуляцию. Для этого уложи девушку на живот, введи палец (или два) внутрь, повернув руку ладонью вверх. Нащупав небольшой бугорок "с внутренней стороны" лобка, начинай ритмично надавливать на него пульсирующими движениями.

Во время прелюдии помассируй область чуть выше копчика. У некоторых девушек это необходимое условие для достижения оргазма.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

22:00 ТЫ СВЕРХУ

Проведи пару раз пенисом вдоль половых губ, прежде чем войти в нее.

Входи не сильным и глубоким толчком, а серией из мелких и осторожных.

Начни с девяти неглубоких (ок. 2 см) фрикций. Затем сделай одну глубокую. Потом восемь неглубоких и одна глубокая. И т.д. Двигайся ритмично. Это самый простой способ вызвать вагинальный оргазм у девушки, которая его никогда не испытывала.

"Мне нужно видеть лицо мужчины. Для этого не обязательно свет включать, достаточно просто не зарываться в меня носом. Круче всего, когда в какой-то момент я открываю глаза и ловлю его взгляд". ***Света, 20 лет***

Находясь внутри партнерши, подвинь ее так, чтобы ее голова и плечи свисали с кровати. Она почувствует легкое головокружение, вызванное приливом крови и недостатком кислорода. И то и другое способствует наступлению оргазма.

Не забывай про одну из самых чувствительных областей на спине – между лопаток. *"Мне нравится, когда он закидывает на меня ноги и поглаживает ими по спине в то время, когда я делаю ему минет. Только очень аккуратно, нежно".* ***Юля, 24 года***

22:15 ТЫ СЗАДИ

Нежно ласкай анальное отверстие, постепенно погружая палец внутрь. *"Но не глубже, чем на одну фалангу. Массаж простаты мне не требуется, поскольку у меня ее просто нет".* ***Ира, 27 лет***

"Очень люблю, когда меня покусывают за плечи и область между лопаток. Причем ощутимо. Без крови и шрамов, но со следами от зубов". ***Аня, 29 лет***

Входя в девушку, слегка надавливай рукой ей на живот чуть ниже пупка.

Держи ее нежно, но ощутимо за волосы. *"Да, да, и когда я делаю минет — тоже. Во-первых, это приятно и как-то очень по-хозяйски. А во-вторых, так мужчина может руководить моими движениями".* ***Инга, 28 лет***

22:25 ПОСЛЕ ОРГАЗМА

Не покидай ее тело сразу, а еще какое-то время продолжай двигаться.

Выходи не резко, а постепенно.

"Обожаю, когда после секса мужчина проводит пальцем по моему лицу — от виска по щеке через губы до подбородка. Это очень чувственно и романтично". ***Маша, 19 лет*** ■

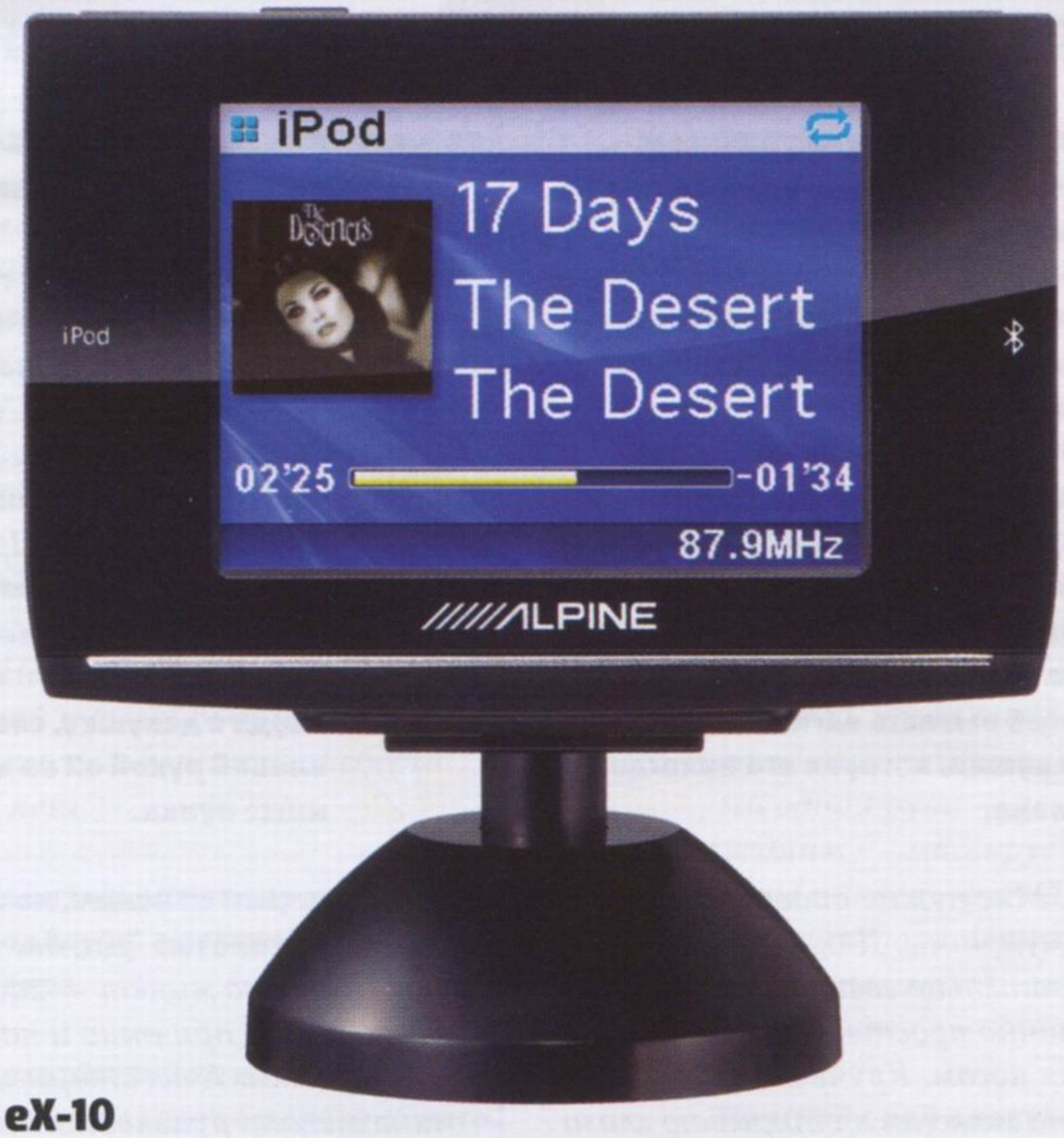
Удели внимание шее и области за ушами. Свою область обязательно вымой, а что касается девушек, то есть среди них и такие, кто способен испытать оргазм от стимуляции одной этой зоны.

Шепчи ей на ухо волнующие глупости. Осыпай комплиментами, даже если все неправда. Говори, что такая божественная грудь и стройные, точеные ноги могут присниться только в самом жгучем эротическом сне.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ПЕРЕД ТОБОЙ ЯРКИЕ ПРИМЕРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЭВОЛЮЦИИ. ПЫЛЕСОС СТАНОВИТСЯ РУЧНЫМ, СОКОВЫЖИМАЛКА – ВСЕЯДНОЙ, А БРИТВА – ГОНОЧНОЙ. И ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО.



Alpine eX-10

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ АВТО Чем больше у тебя гаджетов, тем труднее элегантно объединить их в целостную систему. Отовсюду начинают лезть провода, зарядные устройства и прочие спутники прогресса. Новинка Alpine eX-10 решит эту проблему для четырех любимых мужских игрушек: машины, магнитолы, телефона и iPod. Установка девайса выглядит так: питание – в прикуриватель, провод – в iPod, 2,4-дюймовый монитор – на торпедо. После этого музыка с плеера станет выводиться через FM-передатчик на магнитолу, и через нее же, только уже с помощью встроенного в Alpine eX-10 Bluetooth-модуля, пойдет звук с мобильного телефона (микрофон спрятан в самом экране). Навигация по меню очень простая, на 2,4-дюймовом мониторе могут демонстрироваться и обложки альбомов, и номера телефонов звонящих тебе друзей. Качество звука, как всегда у Alpine, на высшем уровне. 1300 грн.

● **www.alpine.com**

Moulinex JU 599

ВСЕЯДНАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА По-летнему дешевые овощи и фрукты – повод начинать и заканчивать каждый день стаканом свежевыжатого сока, за который зимой приходится платить в несколько раз дороже. Соковыжималка Moulinex JU 599 облегчит процесс получения целебного напитка. Ее широкая горловина избавит от необходимости резать яблоки и другие ингредиенты перед тем, как класть их в соковыжималку. В JU 599 они влезут целиком! Переливать сок тоже не придется – Moulinex JU 599 может сразу же наливать его в стакан. 1000 грн.

● **www.moulinex.ua**

Philips HQ 7390

БРИТВА-БОЛИД Фанаты "Формулы-1" и команды Williams получили редкую возможность каждый день начинать с победы своих любимцев. Речь не о гоночных успехах, а о победе над щетиной. Новая бритва Philips HQ 7390 создана совместно со специалистами Williams и внешне должна напоминать болид 2008 года – FW30. Для тех, кто не увидит явного сходства бритвы с носом гоночной машины, имеется еще один прозрачный намек: корпус HQ 7390 украшен номером 7, под которым в нынешнем сезоне выступает Нико Росберг. Техническая оснащенность модели соответствующая: система Reflex Action повторяет все изгибы лица, а система сдвоенных лезвий приподнимает волоски, позволяя беспроблемно срезать их ниже уровня кожи. 650 грн.

● **www.philips.ua**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Samsung RSH1KLMR

SIDE-BY-SIDE ХОЛОДИЛЬНИК Кухня — зеркало души, особенно если на кухне стоит холодильник с фасадом из тонированного зеркала. Это красиво и визуально увеличивает площадь помещения за счет эффекта зеркального отражения. К твоим услугам диспенсер для подачи охлажденной воды или льда, система двойного охлаждения TWIN Cooling System, охлаждающая холодильную и морозильную камеры отдельно друг от друга, и система суперзаморозки, позволяющая практически мгновенно заморозить продукты, сохранив в них все полезные вещества и витамины. Этот холодильник не придется размораживать, потому что система No Frost исключает образование инея и льда на стенках камер. И последнее. Сберечь твои продукты от порчи помогает не только мороз, но и технология Silver Nano: с помощью наночастиц серебра она предотвращает размножение микроорганизмов на стенках холодильной и морозильной камер, стерилизуя до 99,9% бактерий. Цена уточняется.

● **www.samsung.com/ua/**

Sony MDR-EX700LP

НАУШНИКИ-РЕКОРДСМЕНЫ Если верить Sony, это тот самый идеал, к которому компания шла на протяжении 60 с лишним лет. Уже поэтому стоит их купить — ведь люди так долго работали! Получились самые большие наушники в классе с весьма нетривиальной компоновкой, зато ни у одних других наушников с вкладышами нет такой большой мембраны — 16 мм. На выходе получаем расширенный частотный диапазон и улучшенную точность воспроизведения. Вместе с наушниками найдешь в коробке чехол из дорогой кожи и семь вкладышей. 1800 грн.

● **www.sony.ua**

Nokia 8800 Sapphire Arte Black

ПРЕМИУМ-ТЕЛЕФОН С ПОДДЕРЖКОЙ 3G Если ты считаешь, что пластиковой должна быть только карточка, а все остальное лучше делать из более качественных материалов, Nokia 8800 Sapphire Arte Black — модель для тебя. Металл, сапфировое стекло и кожа ягненка на задней поверхности корпуса гарантируют, что держать в руке эту трубку будет очень приятно. Эксклюзивность подчеркивают черный цвет и специально созданные для этого аппарата мелодии (от Kruder & Dorfmeister) и заставки (от Фрица Фицке). У Nokia 8800 Sapphire Arte Black камера 3,2 Мп, 1 Гб встроенной памяти, 2-дюймовый QVGA-дисплей и поддержка сетей 3G. Очень эффектно решен вопрос с выключением звонка: если звонят, но ты пока не хочешь брать трубку, — просто переверни телефон экраном вниз, и он перейдет в бесшумный режим. 8600 грн.

● **www.nokia.ua**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Очень страшный номер

ЗА ЧТО ОНИ НАС НЕ ЛЮБЯТ

АСТЕНОФОБИЯ
БОЯЗНЬ СЛАБОСТИ И ОБМОРОКА

Машина не терпит езды на голодный желудок. Мигающая лампочка уровня топлива может ввести ее в кому.

● Пустой бак неминуемо сгубит бензонасос. Первыми в группе риска стоят машины тех, кто считает, что лучше заправляться каждый день понемногу: мол, полный бак – это балласт, который ухудшает динамику и увеличивает расход.

● Второй фактор риска – длительные стоянки с полупустым баком. На его стенках оседает конденсат, которого за год может накопиться целый стакан, а воды в бензине и так достаточно на плохих бензоколонках. Об этом смотри далее.

ТОКСИКОФОБИЯ
БОЯЗНЬ ОТРАВЛЕНИЯ

Ужас при виде заправочного пистолета испытывает подавляющее большинство машин.

● Цена бензина растет гораздо быстрее его качества. Многие заправки торгуют вместо топлива коктейлями из присадок, поэтому лучше заправляться в одном и том же проверенном месте.

● Плохо сказываются на качестве топлива и стоянки: большинство присадок рассчитано на короткое действие, то есть на то, что бензин будет быстро использован. За три-четыре недели простоя топливо в баке "скиснет" и превратится (в лучшем случае) из АИ-95 в АИ-92.

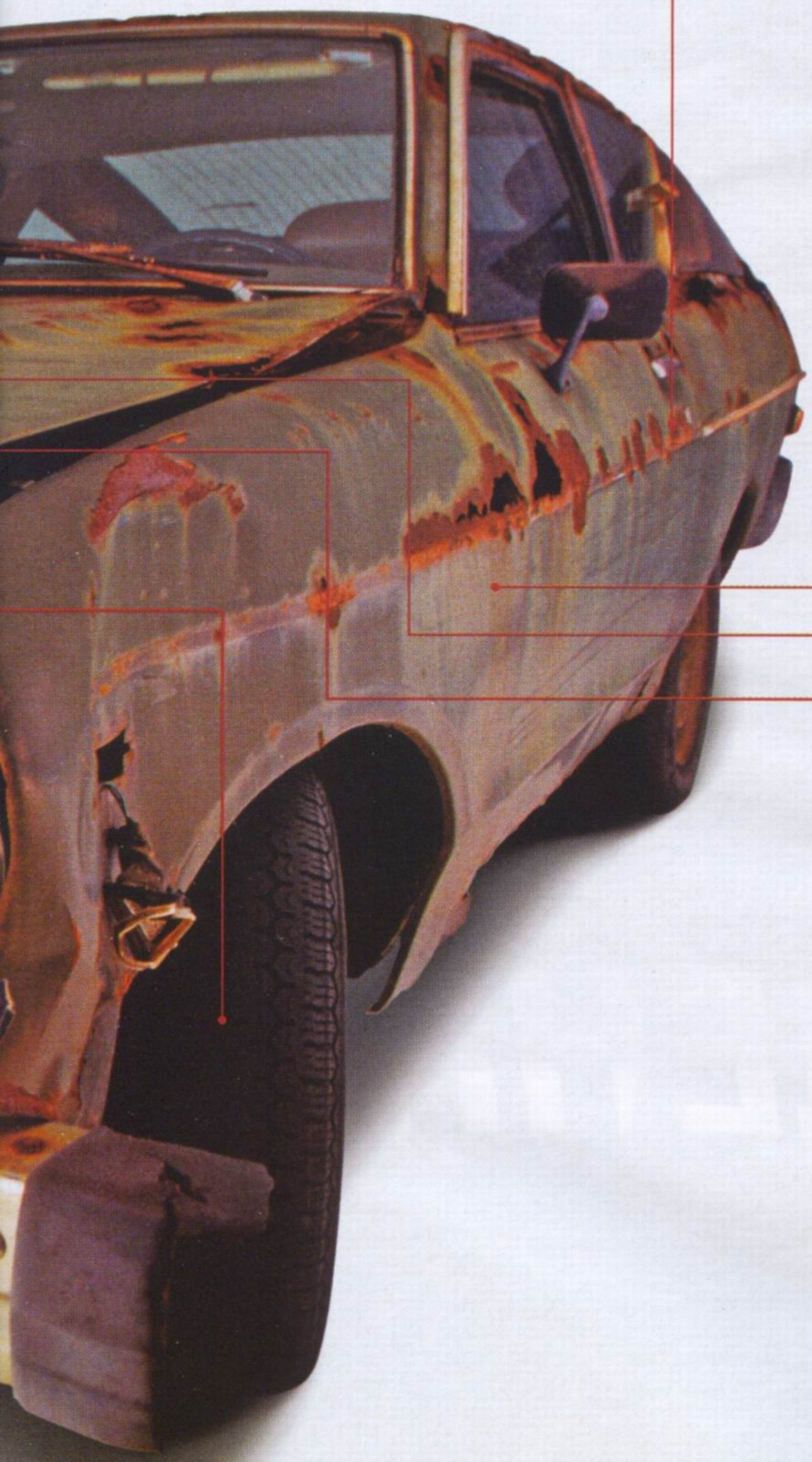
ГИПЕНГИОФОБИЯ
БОЯЗНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В машине слишком многое зависит от тормозов, поэтому, когда их эксплуатируют неправильным образом, автомобиль начинает не без оснований волноваться.

● Пара торможений подряд – с максимальной скорости до полной остановки – быстренько перегреет диски. Один раз раскалившись до 450°С, диски и колодки не забудут тебе этого никогда. Еще можешь в принципе не менять тормозную жидкость. Через пару лет содержание воды в ней достигнет такого процента, что при резком нажатии на тормоз жидкость просто закипит и тормоза откажут совсем.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Может, ты этого и не знал, но есть кое-кто более пугливый, чем лань пятнистая и первокурсница филфака. Этот "кое-кто" – твой автомобиль. Если бы машины умели говорить и ходить на приемы к психоаналитику, те бы услышали много нового. Но пока приходится действовать на ощупь.



АБЛУТОФОБИЯ
БОЯЗНЬ МЫТЬЯ

Лозунг "чистота – залог здоровья" не всегда справедлив применительно к машинам. Особенно если вместо мытья ты устраиваешь автомобилю промывание желудка.

● Частое мытье моторного отсека заканчивается глюками – со стороны машины, естественно. Например, она просто откажется уезжать с мойки. Лучше удели больше внимания защите моторного отсека, тогда и его содержимое будет пачкаться медленнее.

АФЕНФОСМОФОБИЯ
БОЯЗНЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Точно так же, как любая девушка, машина вполне обоснованно нервничает от неловких прикосновений.

● Сломать автомобиль можно, даже ничего не делая. Например, если твоя рука всегда лежит на рычаге переключения КПП, это здорово снижает срок службы коробки. В этом случае рычаг немного отклоняется и износ деталей происходит быстрее, чем планировал производитель.

● Ноги тоже могут внести свой вклад. Многим нравится держать левую ногу на педали сцепления даже тогда, когда особой необходимости в этом нет. Нога неминуемо давит на педаль, сцепление немного выжимается, проскальзывает, а значит, быстрее стирается. В свою очередь, привычка держать сцепление выжатым даже на светофоре ускорит смерть выжимного подшипника.

АНГИНОФОБИЯ
БОЯЗНЬ ЗАХЛЕБНУТЬСЯ

Дешевые присадки пугают машину не меньше, чем тебя – курс уринотерапии.

● Присадки – вещь сугубо индивидуальная. Неумеренное их использование может привести к тому, что вся грязь, мирно спящая в бензобаке, сорвется с места и забьет топливную систему. Не всегда на пользу идет и удаление нагара в моторе, которое сулят некоторые присадки. В старых моторах, помимо вредного нагара, есть и полезный, без которого начнутся всевозможные утечки. Кроме того, смытый нагар может забить масляный фильтр. О последствиях лучше не думать.

КАРДИОФОБИЯ
БОЯЗНЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Проблемы с мотором – самое неприятное, что может произойти с машиной.

● Если у тебя не хватает времени дождаться, пока автомобиль прогреется, и, едва оказавшись за рулем, ты спешишь сорваться в путь – будь готов к тому, что однажды сердце машины серьезно пострадает. Кроме мотора от холодного режима страдают КПП, ГУР, амортизаторы и многие другие детали.

● Еще одна вещь, которую машина терпеть не может, – частые короткие поездки. В таком режиме не может нормально работать катализатор, что в конце концов приведет к поломке. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

РОЖДЕННЫЕ

Epidem.ru Journal-planet.ru

БЕГАТЬ

ЕЩЕ СО ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ БИОЛОГИИ ТЕБЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ВСЕ ЖИВЫЕ ОРГАНИЗМЫ ПРИСПОСАБЛИВАЮТСЯ К СРЕДЕ, В КОТОРОЙ ОНИ ОБИТАЮТ, И К ТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОТОРОЙ ОНИ ЗАНИМАЮТСЯ, – У ЗЕМНОВОДНЫХ МЕЖДУ ПАЛЬЦЕВ ПЕРЕПОНКИ, У ГРИФОВ ЛЫСАЯ ШЕЯ, А ГЕПАРДЫ НЕ ВТЯГИВАЮТ КОГТИ. КСТАТИ, ЕСЛИ ТЕБЯ ЗАНИМАЛ ВОПРОС, К ЧЕМУ ЖЕ ПРИСПОСОБЛЕНО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО, СЧИТАЙ, ЧТО ТЫ НАКОНЕЦ НАШЕЛ ДОЛГОЖДАННЫЙ ОТВЕТ! МЫ СОЗДАНЫ БЕГАТЬ.

ТЕКСТ: РИЧАРД КОНИФФ
ФОТО: МАЙК ПАУЭЛЛ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ

южноафриканскому биологу Луису Либенбергу довелось наблюдать охоту на антилоп в пустыне Калахари в начале 90-х. Группа вооруженных луками бушменов подкралась к стаду, отделила от основной массы животных молодую антилопу куду — быструю тварь размером чуть поменьше лося, и побежала за ней. Антилопа резво оторвалась от преследователей. Читая на бегу оставленные животным следы, бушмены следовали за ним. 30-летний Либенберг бегом на длинные дистанции никогда не увлекался, к тому же обут он был в тяжелые высокие ботинки (чтоб змея не укусила), так что пробежка ему далась нелегко.

Смысл такой охоты состоит в том, что загонщики без остановки бегут за животным под палящим полуденным солнцем, не давая ему времени остановиться и отдохнуть в тени. У людей в этой смертельной игре есть одно важное преимущество перед антилопой: в отличие от антилопы они потеют. За счет такой системы охлаждения человек при стечении некоторых обстоятельств может загнать до смерти даже самую быструю антилопу — она просто умрет от перегрева.

Где-то на 15-м километре Либенберг чувствовал себя не намного лучше антилопы, а к моменту, когда животное наконец свалилось без сил, организм биолога был обезвожен настолько, что он перестал потеть. Единственной жидкостью в округе была вода из желудка загнанной куду, но бушмены не позволили Либенбергу ее выпить — куду питается растениями, которые ядовиты для людей. Если бы один из бушменов не сбегал в лагерь за водой, Либенберг, по его собственному предположению, скорее всего, умер бы. Но он также уверен, что этот случай помог ему найти ответ на один извечный вопрос.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА БЕГАТЬ?

Почему десятки миллионов людей по всему миру натягивают беговые кроссовки и наматывают километр за километром по паркам и стадионам?

Три последних президента США (нынешний не в счет) — заядлые бегуны. Президент Франции Николя Саркози — бегун. К тому же кроме обычных любителей бега трусцой сейчас расплодилось неисчислимое количество марафонцев, супермарафонцев, триатлонистов и прочих приверженцев бега на выносливость.

Некоторых беговая дорожка приводит к смерти — двое участни-

STYLING: ROBIN WALLACE/VIEWFINDERPRO.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ков лос-анджелесского марафона 2006 года финишировали на кладбище, чикагский марафон в октябре 2007-го забрал одну жизнь, а месяцем позже 28-летний спортсмен Райан Шэй умер от остановки сердца во время отборочных соревнований по марафонскому бегу перед пекинской Олимпиадой.

Так что же все-таки заставляет нас бегать?

Группа биологов, медиков и антропологов нашла ответ на этот вопрос. По их мнению, тело современного человека выглядит и функционирует именно так потому, что бег заложен в нашей природе — ведь выживание человека в доисторические времена зависело от его способности быстро передвигаться на дальние расстояния. Вывод, конечно, не бесспорный — но безусловно интересный.

4

ОКТОР ДЭНИЭЛ ЛИБЕРМАН

впервые задумался о связи между бегом и развитием человеческого организма, наблюдая за трусящей по беговой дорожке свиньей. Его коллега, биолог Деннис Брамбл, случайно заглянувший в лабораторию, сразу заметил то, что напрочь ускользнуло от Либермана, хотя тот не первый месяц гонял свиней в научных целях — бегущая свинья не могла удержать голову неподвижно. Нанеся ответный визит в лабораторию коллеги, Либерман поразился, насколько ровно удерживает голову бегущая собака. За обсуждением этого вопроса коллеги-биологи вспомнили про затылочную связку — сухожилие, тянущееся от задней части черепа к шее и удерживающее голову от раскачивания взад-вперед на бегу. У собак она есть, потому что их организм создан для бега. У свиней она отсутствует.

В поисках подтверждения своей идеи Брамбл и Либерман решили покопаться в костях. В черепах шимпанзе, наших ближайших родственников среди приматов, затылочной связки не оказалось, а вот черепа как современного человека, так и его более ранних предшественников, носящих гордое звание Homo, оказались снабжены этим полезным приспособлением.

И тут на ученых снизошло озарение: а что, если человек приспособлен к жизни на бегу точно так же, как шимпанзе приспособлены к жизни на деревьях?

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

КАЖДЫЙ, КТО БЕГАЛ, знает, какое удовольствие приносит бег. Разумеется, после того, как он перестает быть мучением. Но даже если оставить в покое спорные вопросы удовольствия, медицина свидетельствует, что человек просто создан для упражнений на выносливость. Например, при правильно подобранной тренировочной программе объем левого желудочка сердца можно увеличить на 20%, при этом стенки желудочка станут толще. Таким образом, сердце будет наполняться быстрее и объем крови, который оно будет прокачивать к остальным органам, возрастет. Коронарные артерии тоже изменятся в лучшую сторону и будут расширяться быстрее, чтобы удовлетворить потребность тела в кислороде. Конечно, упражнения на выносливость не сделают нашу жизнь вечной, но по меньшей мере они могут заставить нашу сердечно-сосудистую систему функционировать так, как это было задумано природой.

Возросшее кровяное давление стимулирует образование новых капилляров в скелетных мышцах, а митохондрии клеток более эффективно производят энергию, к тому же возрастает выработка антиоксидантов в организме. Все эти изменения приводят к тому, что максимальный объем кислорода VO_2max, потребляемый телом в минуту (от этой величины зависит наша выносливость), возрастает на 10-20% . И это для людей тренированных. У тех же, кто ловит одышку по пути от дивана к холодильнику, этот показатель возрастет еще больше.

Но это все как бы логично и понятно. Намного интереснее то, как упражнения на выносливость влияют на работу мозга. Про чувство эйфории, предположительно вызываемое выбросом эндорфинов в мозг после хорошей пробежки, речь не идет.

Но бег за добычей как подготовка к обеду вполне мог усиливать этот эффект, народная мудрость гласит: "как потопаешь — так полопаешь", что в переводе означает "кто лучше бегает — тот лучше ест".

И это еще не все. Последние исследования показывают, что занятия бегом влияют на 33 гена гиппокампа — части мозга, отвечающей за настроение, память и обучение. Стимулируя факторы роста, тренировки также "выращивают" новые клетки мозга, формируют новые связи между уже имеющимися клетками, строят новые сосуды для улучшения энергоснабжения организма и увеличивают производство энзимов для лучшего усвоения глюкозы и других питательных веществ.

Те, кто регулярно бегает, показывают лучшие результаты в некоторых тестах на познавательную способность: больше бегаешь — лучше думаешь, изобретательнее охотишься — лучше питаешься. Также есть теория, что занятия бегом защищают мозг от неврологических повреждений, ослабляя влияние стресса и замедляя развитие болезни Альцгеймера и прочих неврологических заболеваний. Ну и совершенно бесспорно, что бег помогает предотвращать депрессию и смягчать ее протекание. Ученые склоняются к выводу, что бег действует аналогично фармацевтическим антидепрессантам и что эффект от него прямо пропорционален расстоянию, которое пробежал человек: чем больше бегаешь — тем лучше себя чувствуешь.

Вполне возможно, что именно бег является забытой причиной многих движений, которые мы привыкли считать наиболее грациозными — поворот плеч, покачивание бедер. Если говорить сухим языком анатомии, именно благодаря бегу человек стал существом высоким, прямоходящим, лишенным шерсти и сильно потеющим. По мнению Либермана и Брамбла, увеличенный размер ягодичных мышц человека тоже вызван приспосабливанием организма к бегу. Их исследования показывают, что большие ягодицы не играют заметной роли при ходьбе по ровной поверхности, зато именно они помогают удерживать вертикальное положение на бегу.

4 СЕКРЕТА ВЕЧНОГО БЕГА

Если бегать неправильно, то вместо здоровья и долголетия можно прибежать прямиком в больницу. Чтобы не сбиться с пути истинного, запомни 4 простых правила.

1 КРЕПКО СТОЯТЬ НА НОГАХ

Крепкие стопы и сильные мышцы голени, отвечающие за поддержание равновесия, — незаменимая вещь в беге на длинные дистанции. Эти два упражнения помогут избежать травм от неправильного баланса.

- **Подъемы носков** Сядь поудобнее и подними с пола носками мячик для тенниса, повторяй движение, пока не почувствуешь жжение в сводах стоп. Можно выполнять в офисе под столом или дома перед телевизором.
- **Азбучное равновесие** Стоя босиком на полу, подними одну ногу на 30 сантиметров над полом. А теперь пиши стопой в воздухе заглавные буквы алфавита. Не справляешься с русским или украинским? Пиши латинский, он короче.

2 ХОЧЕШЬ БЕГАТЬ БЫСТРЕЕ? ХОДИ!

На каждых полтора километра пробега делай перерыв на ходьбу от 30 секунд до 2 минут. Это предотвращает преждевременное утомление мышц.

3 БЕГАЕШЬ? КАЧАЙСЯ

Бег истощает мышцы, а подъем тяжестей ускоряет восстановление мышц и сухожилий, в результате суставы и мышцы становятся сильнее. Всего лишь 60-90 минут силовых упражнений в неделю, разделенные на 2-3 тренировки, помогут избавиться от негативных последствий бега.

4 "... УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ"

Лучший способ избежать хромоты, вызванной бегом, — это анализ того, как ты ставишь ноги во время бега. Попробуй обратиться в местный институт физкультуры, возможно, там тебе помогут разобраться, правильно ли ты бегаешь.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ТЕ, КТО РЕГУЛЯРНО БЕГАЕТ, ПОКАЗЫВАЮТ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В НЕКОТОРЫХ ТЕСТАХ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ СПОСОБНОСТЬ

Epidemia Journal-plaza.net

Наши ноги также развивались во время бега, и дело тут не только в длине. В человеческих ногах очень много сухожилий. А, скажем, у шимпанзе их всего несколько, и они очень короткие. Сухожилия — это пружины. Они накапливают эластичную энергию, а при ходьбе она практически не используется. Зато на бегу очень важно сохранить силу удара при приземлении и использовать ее при отталкивании. Опытные бегуны знают, как более эффективно использовать эту энергию с помощью пружинящих движений.

Многие ученые понемногу начинают использовать гипотезу о беге на выносливость в своих исследованиях. Например, Тимоти Ноукс, южноафриканский врач, исследующий проблемы здоровья бегунов, считает, что неправильное понимание эволюции человека таит в себе смертельную опасность для спортсменов, занимающихся видами спорта, ориентированными на выносливость. Многих бегунов погубила теория о том, что во время марафона необходимо пить много жидкости. В итоге они умерли от гипонатремии: пили они много, потели, соответственно, обильно, в результате уровень натрия в крови опустился до несовместимого с жизнью.

"Организм человека приспособился к тому, чтобы потреблять очень мало воды во время бега", — говорит доктор Ноукс, заведующий кафедрой физкультуры и спорта при Кейптаунском университете. "Если охотник каждых пять минут будет останавливаться, чтобы хлебнуть водички, он никогда не догонит антилопу. Современный бегун должен пить ровно столько, чтобы свести жажду к минимуму. Лучшие бегуны — те, кто бегает дальше и при этом выпивает меньше, и бушмены — классический тому пример. Человек создан для обезвоживания, в этом вся соль".

Однако у бега на выносливость есть и оппоненты. Их основные контраргументы таковы: загонная охота не была настолько широко распространена, чтобы сыграть значительную роль в эволюции, кроме того, даже там, где она встречалась, она не была единственным способом добычи мяса. И вообще, мясо не было основной составляющей рациона наших далеких предков.

В ОТВЕТ НА ЭТО ЛИБЕРМАН

только закатывает глаза к небу. Огонь был открыт около 250 000 лет назад — значит, первые люди не могли готовить мясо и максимально использовать его питательные свойства. Лук и стрелы появились около 20 000 лет назад. "В то же время мы знаем, что человек начал охотиться 2 миллиона лет назад. И лучшим оружием, которым он располагал на то время, была заостренная палка. Так вот скажи мне, как ты собираешься убить животное острой деревяшкой? Ты должен приблизиться к нему на расстояние удара, а это опасно — животное может лягнуть тебя или поднять на рога".

Какой выход из этой ситуации? Заставить животное пробежать 5-10 км, пока оно не свалится от теплового удара, а потом спокойно его добить. Просто, как все гениальное.

Итак, если человек развился для бега на длинные расстояния, значит ли это,

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

что все мы должны бегать марафоны? Ни в коем случае. Дело в том, что человек охотился с оружием достаточно долго, чтобы естественный отбор отодвинул бег немного в сторону, отдав предпочтение другим способностям. Развитие сельского хозяйства тоже отразилось на строении человека, поэтому одни люди имеют легкие, поджарые фигуры идеальных бегунов на длинные расстояния, другие же созданы крепкими и приземистыми. Согласно одному из исследований, одни люди могут быть генетически предрасположены к бегу на длинные дистанции, а другие могут иметь такую же генетическую непереносимость этого вида спорта. Так что если без бега ты себя не мыслишь, а организм не сильно этому радуется — стоит обратить внимание на триатлон. Этот вид спорта, отлично развивающий выносливость, открыт для людей с любым строением тела.

В общем, выбор бегать или не бегать в любом случае остается за тобой. Но так же, как рожденный ползать не может летать, рожденный бегать не может сидеть на месте. И если есть что-то, что объединяет в себе дикую энергию древнего охотника и благородный ум философа-мыслителя, то это именно бег. ■

ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА БЕГУЩЕГО

Тысячи лет бега в погоне за обедом не прошли для человека бесследно. Организм не любит напрасно напрягаться, поэтому он приспособился к бегу на длинные дистанции. Теперь ты знаешь, почему так потеешь!

1. МОЗГ

- **Адаптация:** стимуляция гиппокампа
- **Результат:** бег активизирует 33 гена гиппокампа, части мозга, отвечающей за настроение, память и обучение. Кроме того, бег стимулирует формирование новых клеток мозга и новых кровеносных сосудов.

2. ГОЛОВА

- **Адаптация:** плоское лицо
- **Результат:** в отличие от выступающих вперед морд человекообразных, лицо человека плоское – это помогает удерживать равновесие головы относительно шеи при передвижении.

3. ШЕЯ

- **Адаптация:** затылочная связка
- **Результат:** помогает стабилизировать голову и предотвратить ее раскачивание на бегу. Также встречается у других животных, чьи тела развились для бега.

4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- **Адаптация:** дыхание ртом
- **Результат:** в отличие от пыхтения многих четвероногих, человеческое дыхание ртом позволяет пропускать больше воздуха с меньшим усилием, а также улучшает отведение излишков тепла.

5. КОЖА

- **Адаптация:** потовые железы и меньшее оволосение
- **Результат:** люди справляются с перегревом организма лучше, чем покрытые шерстью животные.

6. ПЛЕЧИ

- **Адаптация:** низкие, широкие плечи
- **Результат:** Ширина плеч увеличивает размах рук, который противодействует вращательному моменту, создаваемому движением ног. В противном случае наши тела теряли бы равновесие. Голова движется независимо от плеч и шеи, что позволяет смотреть прямо перед собой на бегу.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

РОГА И КОПЫТА

Иван Глушков затосковал. Сел на диету. Решил купить себе домашнего питомца. И совершенно неожиданно оказался в тупике: кого выбрать? Пришлось ему срочно изучить все плюсы и минусы большинства животных на предмет "самого мужского".

Некоторые ученые утверждают, что, уткнувшись лицом в аквариум, можно повысить свой интеллектуальный уровень. Кроме того, аквариум увлажняет воздух, что приятно. Но что делать, если воздуха в квартире больше, чем мебели, интеллекта тоже выше крыши, а рыбки радости никакой не приносят? Выхода два — либо пустить на дно штук 10 раков и смотреть, в ожидании друга с пивом, как они там копошатся, либо подойти к делу ответственно и, взвесив все за и против, выбрать в меру симпатичное и веселое животное на долгие года.

Кошки

★★★★☆

⊕ Общение с ними снижает артериальное давление, снимает стресс, удаляет депрессию и раздражительность. Мурлыканье на частоте от 20-50 Гц стимулирует процесс заживления ран. Заведи кошку — и микробов в доме станет меньше, а шерсти больше. Если животное правильно воспитывать и ухаживать за ним, то неприятного запаха не будет.

⊖ Кошачий характер. От природы эти животные неспособны воспринимать тебя как хозяина. Поэтому, если не отладить процесс воспитания питомца с самого детства, без постоянных мелких пакостей с его стороны не обойтись. Плюс мартовские песнопения, которые по-настоящему лечатся только хирургическим вмешательством.

Собаки

★★★★½

⊕ Из всех возможных домашних животных наиболее искренне и преданно привязываются к хозяину. Общение с собакой снимает стресс от одиночества и повышает самооценку. А финские ученые утверждают, что собачники реже страдают избыточным весом и ведут более подвижный образ жизни, чем владельцы кошек и других домашних питомцев.

⊖ С ними больше мороки, чем с кошками (каким бы усталым ты ни приехал с работы, выгулять пса придется). И жизнь у них не длинная.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Черепахи и ящерицы

★★★☆☆

⊕ Помогают хозяину справиться со стрессом и учат его правильному образу жизни — никуда не торопиться.

⊖ Теплолюбивы и капризны. Некоторые впадают на всю зиму в спячку.

Змеи

★★★½☆

⊕ Это не банальная черепашка, сразу понятно, что хозяин — большой оригинал, особенно в сексе.

⊖ Змеи очень требовательны. В террариуме нужно поддерживать постоянную температуру и влажность. Придется закупать живых мышей, жуков и прочую гадость на прокорм.

Птицы

★★★½☆

⊕ Есть мнение, что общение с птицами помогает развить в себе творческие способности. Вороны живут долго и умнее многих собак. А попугаи радуют глаз и ухо (особенно говорящие).

⊖ Птица без полета чахнет. Если у тебя нет сил, желания и возможностей давать клесту полетать, а дятлу — подолбить, лучше купи резинового утенка.

Проверь своего щенка на вменяемость

БУДЕТ ЛИ ОН ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ?

Присядь на корточки, похлопай в ладоши или позови его.

Пес-социофил, если даже и не бросится с гиканьем тебе на руки, как минимум прогуляется в твою сторону на разведку. Если щенок никак не заинтересуется тобой — знай, растет собачий отшельник.

БУДЕТ ЛИ ОН БЕГАТЬ ЗА ПАЛОЧКОЙ?

Возьми теннисный мячик и покати его по полу.

Мячик был пойман, искусан и обслюнявлен? Хороший знак — зверь вырастет активным и энергичным. Если нет — придется помучиться, приучая собаку к играм. Животные, равнодушные к играм, часто бывают болезненными и страдают лишним весом.

БУДЕТ ЛИ ОН ЛАЯТЬ НА ВСЕ ПОДРЯД?

Громко похлопай в ладоши или урони связку ключей.

Чем активнее щенок реагирует на шум, тем больше шансов, что он сам потом станет издавать его по любому поводу. Играй с ним в игры, напоминающие охоту. Щенок будет стараться не спугнуть дичь и молчать.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Рыбки

★★★★☆

⊕ Люди, держащие аквариум, как правило, дружелюбны, открыты для общения и легче идут на контакт. Ежедневное наблюдение за подводной жизнью снимает стресс.

⊖ Нет ощущения "интерактивного общения", как с кошками и собаками. Можно, конечно, завести сома, назвать его Билан и долгими вечерами беседовать о холостяцкой жизни. Но все это не то. Аквариум вместе со своими обитателями подсознательно воспринимается лишь как деталь интерьера вроде комода. При этом забыть стереть с него пыль (читай: покормить рыбок, поменять воду) нельзя. Не успеешь оглянуться, как аквариум превратится в братскую могилу.

Муравьи

★★★★★

⊕ Домашние муравьи живут в специальном геле, который является для них пищей. Они строят свою колонию и исследуют окружающий мир. Наблюдение за их миром повышает аналитические способности, позволяет улучшить память, разобраться в человеческих взаимоотношениях и, наконец, почувствовать себя Богом.

⊖ Малая продолжительность жизни муравьев на ферме, всего 15 дней. Зато потом можно поселить новых. Они недорогие и кисленькие.

Пауки и тараканы

★★★½☆

⊕ Напрочь отсутствуют такие сложности, как необходимость понимать животное, понравиться ему — эти питомцы просто не будут знать о твоем существовании. Опять-таки оригинально и нестандартно — не какая-нибудь гуппи.

⊖ Большинство членистоногих чувствительны к микроклимату в террариуме. Кроме того, у многих девушек генетическая арахно- или инсектофобия. Вместо страстных ласк и романтической ночи получишь прекрасную возможность изучить поведение звуковых волн в стенах твоей квартиры. А затем как обычно: мастурбация и стакан горячего молока на ночь.

ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

Краткий справочник для тех, кому лень купить в зоомагазине нормальную книжку.

● **Не говори: "Хороший песик/котик/бурундучок"** То, что он хороший, зверь понимает и так. В его мохнатой голове должна возникнуть четкая связь между похвалой и совершенным им поступком. Поощряй правильные поступки лакомствами и похвалами, а неправильные заставляй переделывать.

● **Не наказывай кота** Как уже было сказано, кошки не воспринимают тебя как хозяина. Ты — двуногий друг, у которого много еды и дом, в котором можно пожить. Поэтому и наказание он никак не связывает со своим проступком. Ругай, демонстрируй свое полное пренебрежение, но никогда не бей — ты только добьешься мести.

● **Не говори просто "нет"** У животных нет абстрактного мышления, они не понимают смысл слов, а ориентируются на связь своего поступка с реакцией и интонациями хозяина. Если хочешь отучить зверя от вредной привычки, переключи его активность на что-то другое.

● **Не позволяй питомцу бездельничать** Возьми за правило играть с ним хотя бы два-три раза в неделю по полтора часа. Побегать из комнаты в комнату с веревочкой и для тебя какая-никакая разрядка, а уж для четвероногого — настоящий праздник. Обеспечь его стратегическим запасом мячиков, резиновых костей и мышат на то время, пока тебя не будет дома. Идеальный вариант — завести нескольких животных. Кошкам нравятся рыбки, а собакам — птицы и черепахи.

Ветеринару-любителю

С легкими недомоганиями животного можно справиться и самому.

РАЗДРАЖЕНИЕ НА КОЖЕ Зверь лижет и расчесывает болячку — смажь ее мазью от геморроя. Она обладает обезболивающим и заживляющим эффектом.

БОЛИТ ЛАПА Если боль сильная, смешай с едой таблетку аспирина. И срочно вези животное к врачу.

ПОТЕРЯ АППЕТИТА Может быть как симптомом непроходимости кишечника, так и выражением тоски по хозяину (хозяйке). Понаблюдай за животным около суток: если ситуация ухудшится (рвота, боли) — срочно к врачу. Если животное пьет воду, но к еде не притрагивается, проверь свежесть консервов.

КРОВОТОЧАЩИЙ НОГОТЬ Прижми к больному месту на пять минут влажный чайный пакетик. Таниты, содержащиеся в чае, остановят кровотечение и заставят рану стянуться.

ПОНОС Помогают обычные средства от диареи вроде смекты. Посади зверя на диету (никакого мяса и молока) и жди.

ФОТО: RUSSIAN LOOK/PARTNER MEDIA, FOTOBANK/ DORING KINDERLEY

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Кролики

★★★☆☆

⊕ Очень милые. Девушку, которая знает, что у тебя дома живет настоящий кролик, не нужно уговаривать заглянуть на чашечку кофе — сама напросится. К тому же кролики, особенно кормовые, не декоративные, едят почти все подряд. Летом — одуванчики, зимой — хоть шкурки от картошки, хоть черствый хлеб.

⊖ Фантастическая тупость. Обучить чему-то практически невозможно. К тому же кролики, особенно кормовые, не декоративные, едят почти все подряд. Летом — плинтуса и наличники, зимой — телефонные провода и ботинки.

Лошади, пони, ослы и т.д.

★★★★☆

⊕ Живой фитнес-зал. Верховые прогулки — весьма полезное для здоровья занятие. Лошадь привязывается к хозяину не хуже собаки и может стать тебе таким же преданным другом (то есть подругой).

⊖ Содержание коня — весьма дорогое удовольствие, отнимающее немало времени — если, конечно, ты не решил бросить все дела и стать коннозаводчиком.

Хомячки, крысы, морские свинки

★★½☆☆

⊕ Компактные и симпатичные животные. Своеобразные щенята.

⊖ Очень много грязи — капустные листья и прочие отходы жизнедеятельности будут раскиданы по всей квартире, как ни убирай.

Последние минуты

Есть гипотеза, что животные живут только настоящим временем. Иначе говоря, неизлечимую болезнь они воспринимают как тяжелое, вечное существование, а прошлого не помнят. Если ты наблюдаешь у своего питомца нижеперечисленные симптомы, вдобавок к этому ветеринар поставил серьезный диагноз, вполне возможно, пора прекращать мучения бедного четвероногого и усыпить его.

1 БОЛЬ ↓

Животное кричит, с трудом дышит, у него сильная рвота, судороги, припадки.

2 ПИТАНИЕ ↓

Почти не ест, теряет в весе, отворачивается при виде еды.

3 ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ↓

Пьет мало, натянутая кожа не сразу возвращается на место, понос и/или рвота.

4 ГИГИЕНА ↓

Животное не умывается, шерсть липнет и сваливается, зверь плохо пахнет.

5 ВЕСЕЛЬЕ ↓

Хвост поджат, животное не реагирует на хозяина, не радуется его появлению.

6 ПОДВИЖНОСТЬ ↓

Постоянно лежит, дыхание тяжелое, на ногах держится с огромным трудом. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

ЕСЛИ Я СКАЖУ “НЕТ”, МНЕ БУДЕТ ЧУДОВИЩНО СТЫДНО. ЗАТО ЕСЛИ Я СОГЛАШУСЬ, ТО БУДУ ПОЛНЫМ УРОДОМ, КРЕТИНОМ И ИМБЕЦИЛОМ В СОБСТВЕННЫХ ГЛАЗАХ. УВЫ, Я ГОВОРЮ “ДА”. ПОЧЕМУ? ЗАЧЕМ?

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ

ИЛЛЮСТРАТОР: ДМИТРИЙ ПЕТРУЛЕНКОВ

сихолог Ирина Михайловна Логинова понимающе кивает.

— С такой проблемой обращается каждый второй клиент. Не всегда, правда, точно формулирует. Чаще жалуется, что хронически не хватает времени, что его используют, что он ни на секунду не может расслабиться… Тогда я задаю вопрос: “А когда вы в последний раз говорили “нет”?” Задумались? Не припомните? Типичная реакция. Вот листок бумаги и калькулятор. Постарайтесь вспомнить, сколько времени у вас ушло за последнюю неделю на то, чтобы не огорчать отказом друзей, коллег, родных и близких…

По самым щадящим собственное самолюбие подсчетам у меня получилось около пяти часов.

— Это была какая-то особенная неделя? — интересуется Ирина Михайловна.

— Да вроде самая обычная.

— Тогда умножайте на 52. И без калькулятора ясно — это почти 11 суток в год. Полноценный отпуск, которого вы себя лишили.

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАБОТИТСЯ О СОБСТВЕННОМ КОМФОРТЕ И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕГО ОБЕСПЕЧИТЬ, ВОЛЬНО ИЛИ НЕВОЛЬНО НАЧИНАЕТ МАНИПУЛИРОВАТЬ ОКРУЖАЮЩИМИ

Впечатленный объемом потерь, вслушиваюсь в пояснения. Если вкратце, то дело обстоит так. Любой, даже самый покладистый человек когда-то отлично умел заявлять о своем категорическом несогласии. Будучи в пеленках, он делал это максимально громко и в любое время суток. Не нравится каша — плюй ею в окружающих. Просто и эффективно! Никакие “ай-яй-яи” не действуют до тех пор, пока дитятя не научится говорить и понимать, что ему говорят. Тут-то все и начинается. Что такое хорошо и что такое плохо? Методы внушения бывают разные — от лишения сладкого до рукоприкладства. Но суть всегда одна: маленьким человеком начинают манипулировать. Сначала родители — твои “нет” они не приветствуют, но, как правило, смиряются. Потом к процессу подключаются педагоги — тут уже любой отказ чреват большими неприятностями. Привычка избегать конфликтов любыми способами — оборотная сторона безусловно необходимого процесса воспитания. И если вовремя от нее не избавиться — жизнь во взрослом мире может стать невыносимой. По простой причине. Любой человек в первую очередь заботится о собственном комфорте и для того, чтобы его обеспечить, вольно или невольно начинает манипулировать окружающими. Не получает отказа — считает, что так и должно быть. От степени воспитанности и интеллигентности тут ничего не зависит. Чисто эволюционная особенность.

— Теория понятна? Переходим к практике. Лучший способ научиться говорить “нет” — игра в сыщика. В Шерлока Холмса или Эркюля Пуаро — не важно. Главная задача любого детектива — правильное решение вопроса quid prodest (кому это выгодно). Вот и займитесь этим на следующей неделе. Задание такое — ни разу не сказать “да”, не прикинув, зачем вас об этом просят и какой урон вы понесете. Подозреваемые — все. Рекомендую обратить внимание на то, что вы раньше делали с собственного молчаливого согласия. И сказать “нет”. Отчет — в письменном виде. Если не возражаете. До встречи через неделю.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

или Записки о Шерлоке Холмсе, который учился говорить “нет”

Роман в двух словах

ЗАВЯЗКА: “Слушай, напиши мне заметку на 300 знаков про секс с козой!”
АНАЛИЗ: Для того чтобы написать этот чудесный текст, мне понадобится часа три рыться на не самых приятных интернет-ресурсах. И не факт еще, что такие данные вообще существуют. А это значит, что я не выполню обещание.
РЕЗУЛЬТАТ: “Закажи лучше Тютину. Он недавно ездил на Кавказ, наверняка знает, где можно найти информацию”.

Таинственный компьютер

ЗАВЯЗКА: “Не спишь? Я купил себе новый комп с “Вистой” и не могу разобраться. Ты говорил, что у тебя тоже “Виста”. Не поможешь?”
АНАЛИЗ: Хороший приятель, посредственный поэт, совершенно не разбирается в технике. Если согласиться, то сначала надолго зависнет на телефоне, переспрашивая, на какие именно кнопки надо нажимать. А потом будет звонить еще раз сто. Вплоть до утра.
РЕЗУЛЬТАТ: “Знаешь, у меня у самого еще не было времени разобраться. А на работе у меня “Мак”.

Гость из прошлого

ЗАВЯЗКА: “Привет! Сто лет не виделись. Давай посидим где-нибудь, по-ужинаем. Назначай день”.
АНАЛИЗ: Сто не сто, а лет 10 не виделись точно. Он где-то в Европах после вуза работал. Кстати, и в школе-то мы не сказать чтобы не разлей вода были. Так, в футбол на пиво играли по пятницам… О чем нам нынче говорить — не ясно. Если у него проблемы, то я в их решении точно не помощник.
РЕЗУЛЬТАТ: “Извини, в ближайшие пару недель у меня ни одного свободного вечера. Но ты звони, не пропадай”.

Презренный металл

ЗАВЯЗКА: “Скорпы приехали! У меня два билета! Сегодня расколбасимся?!”
АНАЛИЗ: Все хорошо в моем друге Коле. Но он отчаянный рокер, а я предпочитаю ска и реггей. Он это прекрасно знает, но в глубине души не может поверить и смириться. Все надеется, что я наконец осознаю свою ошибку. С какой стати я попрусь смотреть на бодрящихся стариканов, глушить пиво с прицепом, а потом еще сутки бороться с бананами в ушах? Тем более что с Колей в такие моменты нормально общаться совершенно невозможно.
РЕЗУЛЬТАТ: “Слушай, пригласи лучше Васю. Он ведь тоже Скорпов любит. Вот и расколбаситесь. А я сегодня обещал приехать домой пораньше”.

Собака на рассвете

ЗАВЯЗКА: Каждое утро на рассвете я гуляю с собакой.
АНАЛИЗ: Вообще-то это собака моей подруги. Но как-то сразу стало считаться, что я легче просыпаюсь и быстрее одеваюсь, когда это мохнатое существо начинает страдальчески скулить и повизгивать.
РЕЗУЛЬТАТ: “Завтра мне надо хорошенько выспаться перед интервью. Поэтому с собакой я гулять не пойду”. Кстати, гуляя с собакой, моя спутница жизни встретила давнюю подругу, которая тоже выгуливала животное. В результате они мило беседовали более часа и расстались в прекрасном настроении. А главное — договорились, что будут встречаться еще в это же время!

Сестра немилосердная

ЗАВЯЗКА: “Надо родителям что-то на юбилей свадьбы подарить. Может, вместе пошопингуем?”
АНАЛИЗ: Я очень люблю свою старшую сестру, но не припомню ни одной вещи, которая понравилась бы нам обоим. Кроме того, она имеет обыкновение перерывать весь магазин. И, как правило, ничего не покупает. Я люблю заранее прикинуть и целенаправленно искать то, что нужно. Короче, скорее всего, мы вдрызг разругаемся.
РЕЗУЛЬТАТ: “Я уже давно купил подарок. Что именно? Это секрет”.

www.Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ИТОГО: ПО САМЫМ СКРОМНЫМ ПОДСЧЕТАМ ЗА НЕДЕЛЮ МНЕ УДАЛОСЬ СЭКОНОМИТЬ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ, КОТОРЫЕ Я РАНЬШЕ БЫ БЕЗДУМНО ПОТРАТИЛ ВПУСТУЮ. И УБЕДИТЬСЯ, ЧТО НИКТО ИЗ ПОДОПЫТНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ НЕ ПОСТРАДАЛ И ДАЖЕ НА МЕНЯ НЕ ОБИДЕЛСЯ. ИРИНА МИХАЙЛОВНА ОЦЕНИЛА ДОМАШНЮЮ РАБОТУ НА ОТЛИЧНО И СКАЗАЛА, ЧТО ДАЛЕЕ Я В ЕЕ УСЛУГАХ НЕ НУЖДАЮСЬ. НО БЕЗ ЗАВЕРШАЮЩЕЙ ЛЕКЦИИ НЕ ОБОШЛОСЬ. ВОТ ТРИ САМЫЕ ЗАПОМНИВШИЕСЯ ИЗ НЕЕ ЦИТАТЫ:

— Главный инструмент человека, неспособного сказать "нет", — мелкая, не всегда убедительная ложь. Не то чтобы за нее совсем не было стыдно, но зато человека не обидел-оскорбил. В сущности, не такой уж плохой способ избегать конфликтов. Если бы не одно "но". Пару раз попавшись даже на вполне безобидной лжи, на доверие не надейся. И на уважение. Иной раз и морду могут набить, между прочим.

— Не приходилось замечать, что девушки — особенно самые красивые и сексуальные — к пай-мальчикам вполне равнодушны? Почему им нравятся мачо-плохиши? Да потому, что с ними не соскучишься. Что бы там ни говорили, хорошая драка лучше худого мира. Статистика подтверждает: пары, бурно выясняющие отношения, распадаются реже, чем тихушники, да и примирительный секс после битья тарелок куда ярче, чем рутинно-оздоровительный.

— Бесконфликтное существование — верный способ стать Неуловимым Джо. Тем самым, который на фиг никому не нужен. Иногда о нем, впрочем, вспоминают. Например, когда надо, чтобы кто-нибудь сгонял за пивом. Но обычно выясняется, что Джо уже побежал за тортиком и цветами. И интерес к нему окончательно пропадает. В психологии эта "неуловимость" называется "комплексом короля Лира". А людей, им страдающих, причисляют к группе риска. Процент самоубийств среди них особенно велик.

ВЫБОР "НЕТ"

Решил отказать — делай это с наименьшими потерями для себя и отношений с окружающими. "Нет" бывает:

1 Доверительное
Для партнера, которому твои эмоции небезразличны. Пусть даже из чисто прагматичных соображений типа дальнейшего совместного проживания или бизнеса. Ключевые фразы: "Мне это будет крайне неприятно", "Я сделаю это только под угрозой кастрации", "Это реальный отстой, неужели ты не понимаешь?", "Ты держишь меня за полного идиота?".

2 Пояснительное
Для педантов и въедливых родственников. Тут важно не впадать в пространные рассуждения, чтобы не заподозрили, что ты конструируешь отмазку на ходу. Тем более если ты говоришь абсолютно честно. Ключевые фразы: "Увы, не могу, записан на прием к стоматологу", "Исключено, у меня дедлайн на работе", "Я бы рад, но сегодня вечером мне привезут холодильник из интернет-магазина".

3 Альтернативное
Для улучшения самоощущения. Ключевые фразы: "С квартальным отчетом помочь не могу, но, если хочешь, буду шафером на твоей свадьбе", "Такой суммой я в данный момент не располагаю, но могу угостить бутербродом с фуа-гра".

4 Сострадательное
Для коллег и знакомых эмоционально-мнительного типа, с которыми ты не планируешь портить отношения. Ключевые фразы: "Рад бы помочь, но разбираюсь в этом — как свинья в апельсинах", "Я знаю, как это для тебя важно, но боюсь, что напортачу", "Сочувствую, но в данный момент у меня наблюдается полное разжижение мозга".

5 Пролонгированное
Для моральной поддержки собеседника, которому ты хотел бы, но не можешь помочь из-за чудовищной занятости. Только не увлекайся. Никаких конкретных обещаний звучать не должно. Ключевые фразы: "На этой неделе — никак, может быть, на следующей".

6 Лаконичное
Для незнакомых, малознакомых и просто неприятных. Ключевая фраза: "Нет". Без комментариев.

7 Многократное
Для тех, кто не воспринял твое "нет" всерьез и продолжает настаивать, умолять, взывать и все такое. Ключевые фразы: "Нет, извини... Нет, прости, не могу!.. Нет, правда, не могу!.. Нет, об этом не может быть и речи!" ■

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

BON VOYAGE!

Выбор одежды для путешествия зависит от того, на чем ты собираешься отправиться в путь. Или выбор транспортного средства зависит от того, что ты надел с утра? Решай сам!

Что сказать тебе на дорожку? Да ты ведь и сам все знаешь. Тугие плавки, лосины и трико для пауэрлифтинга в дорогу не надевай: тебе и так предстоит мало двигаться, а обтягивающая одежда только усилит чувство дискомфорта. Новые, неразношенные ботинки тоже оставь дома: не хватало чтобы вместо путешествия ты наслаждался мазолями и водянками. И последнее: не надевай футболку твоей любимой команды из синтетической ткани и не забудь о куртке на случай, если вместо Египта тебя завезут в Непал.

АВТОСТОПЩИК
Очки **Lee Cooper**
Куртка **Chevignon**
Футболка **Motor**
Джинсы **Levi's**
Цепь -брелок **Lee Cooper**
Кеды **Puma**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ГУЛЯКА ОБЫКНОВЕННЫЙ
Рубашка **Matinique**
Футболка **Motor**
Джинсы **Lee Cooper**
Мокасины **CAT**
Рюкзак **Puma**

СЕВШИЙ В ПОЕЗД
Кепка **Chevignon**
Футболка **Levi's**
Шорты **Sasch**
Кеды **Chevignon**
Сумка **Chevignon**

ПАССАЖИР ТАКСИ
Пиджак **Replay**
Кепка **Replay**
Футболка **Motor**
Джинсы **Hilfiger Denim**
Ремень **Motor**
Кроссовки **Puma**

ПАССАЖИР "ТИТАНИКА"
Куртка **Sasch**
Футболка **Matinique**
Брюки-карго **SHS**
Кеды **Levi's**

ПУТЕШЕСТВУЮЩИЙ ВЕРХОМ
Шляпа **Cov-ver**
Рубашка **Lee Cooper**
Сумка **Motor**
Шорты **Matinique**
Ремень **Chevignon**

ФОТО: НАТАЛЬЯ КАМЕНСКАЯ, МОДЕЛЬ: КОНСТАНТИН ДОБРОВОЛЬСКИЙ (L-MODELS)

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Если в пути прыщи не дают проходу, не отчаивайся. Используй волшебный **Normaderm Vichy** – крем-концентрат, помогающий при воспалениях на коже.

Всего 20 мл новейшего аромата **Kenzo** способны ароматизировать целое море!

Дорожный набор **Guest men** упакован в удобную косметичку и содержит все самое необходимое для бритья: очищающий мусс и гель для бритья в одном флаконе, увлажняющая жидкость для кожи – во втором и мягкий крем – в третьем.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Podexine Vichy – дельный антиперспирант для ног! Без комментариев.

Несмотря на название, гель **Nickel** предназначен для душа, а не для натирания никелированных поверхностей.

Любишь раскатать губу? Возьми стик с высоким фактором защиты для губ и чувствительных мест **Capital Soleil 50+ Vichy.** Иначе обветрится и что ты будешь делать?

Парфюмированый лосьон после бритья **Dunhill London**. Всегда к лицу.

Fahrenheit 32 Dior в специальном флаконе для путешественников выделит тебя из тысячи. Для шпионов он не подойдет, а для туристов – самое то.

Все в одном

Тащить в путешествие всю имеющуюся в доме косметику – типично женская заморочка. Бери самое необходимое, а свободное место в чемодане заваливай дезнаками. В путешествии они тебе пригодятся.

ФОТО: ДЕМЕНТИЙ ЗОЛОТАРЕВ. СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ. РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ СОТРУДНИКОВ МАГАЗИНА НЕРЕЙ (Г. САРАТОВ) ЗА ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ЗНОЙНЫЙ КРАСАВЕЦ

Одеваться летом как Майк Тайсон – в белую майку и черные спортивные трусы – мы не посоветуем даже спортсменам. Оправдания вроде "так на улице ж жарко" сегодня не проходят: даже летом ты можешь выглядеть как настоящий франт.

www.Journal-plaza.net ®

Epidem... Journal-plaza.net ®

Очки **Ray Ban**
Рубашка **C.P. Company**
Пуловер **AB Coast**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Ветровка **Boss Orange**
Плавки **New Man**
Брюки **Y's**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Очки **Prada**
Жилет **Lagerfeld**
Рубашка **New Man**
Брюки **Kamenskayakononova**
Сумка, кеды **Bally**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Рубашка **D&G**
Брюки **Lagerfeld**
Кроссовки, ремень **Bally**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Футболка **RQ London**
Брюки **Azzaro**
Босоножки **Bally**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Очки **Ray Ban**
Рубашка с галстуком **Exte**
Шорты **Richmond X**
Ремень **Lagerfeld**

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Реглан **Setbal**
Ремень **Marlboro**
Рубашка **Boss Orange**
Брюки **Lagerfeld**
Босоножки, сумка **Bally**

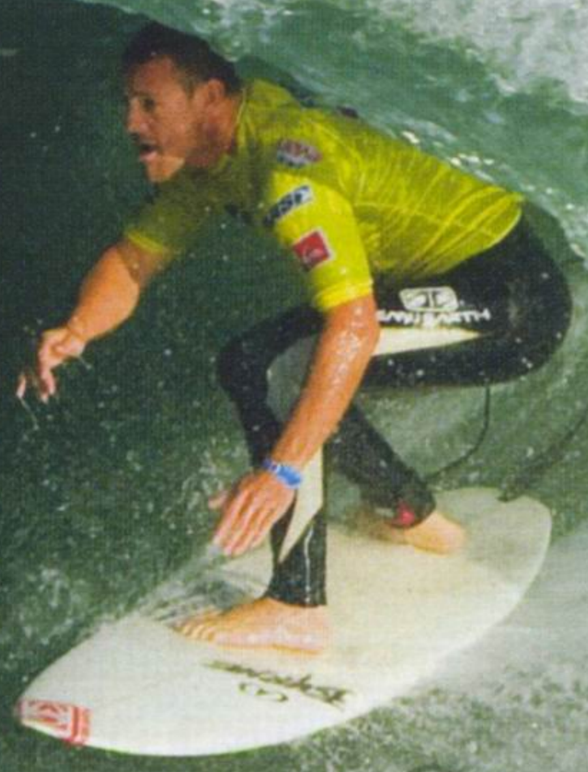
Фото: **Юрий Балан**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Вадим Малугов (Karin MMG)**

www.Journal-plaza.net ®

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

В МОРЕ ВОЛНУЮТСЯ

ЛУЧШИХ В МИРЕ МЕСТ ДЛЯ СЕРФИНГА НЕ ТАК УЖ МНОГО. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭКСТРЕМАЛ ВАСИЛИЙ КОВАЛЕВ В КАЖДОМ ИЗ НИХ ПОБЫВАЛ. И ТЕБЕ СОВЕТУЕТ.



Осгор

1. ФРАНЦИЯ

Город Осгор (Hossegor) в 40 км от Биаррица не велик. Однако это центр серферской жизни. Превосходный прибой, белоснежные песчаные пляжи и куча специализированных магазинов. Сезон серфинга здесь начинается в конце мая и длится до середины октября. В августе на побережье аншлаг, яблоку негде упасть. Так что лучшее время для визита — июнь-июль.

На пляже или в баре легко можно встретить звезд мирового серфинга, а в разгар сезона проводятся всевозможные соревнования — от любительских до этапов Кубка мира. И конечно, тут полно разнообразных серф-школ. Стоять на доске научат буквально за пару дней.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

2. АВСТРАЛИЯ

Серфинг в Австралии не спорт, а образ жизни. Одно из самых популярных мест — Золотой Берег, известный курорт на восточном побережье. Разгар сезона приходится на самые теплые месяцы — с ноября по апрель. Температура воды в это время +19-24°C.

Восточно-австралийский серфинг сейчас переживает самый настоящий бум. Возможно, этому способствует Большой Барьерный риф, придающий волне особую длину. Впрочем, в других районах Австралии условия для серфинга ничуть не хуже. Все зависит только от того, какой сложности волна тебе нужна. Есть юг, запад или восток — три океана и волны любой степени сложности. Многие пляжи, например Кирра-Бич, входят в число лучших в мире для катания по волнам на доске.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ СЕРФЕРЫ?

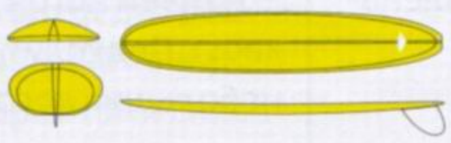
Banzai! – клич серфера.
Banzai Pipeline – место для серфинга на северном берегу Оаху. Также известно как просто Pipeline.
Barrel – см. Tube.
Beach bunny – девушка, которая идет на пляж смотреть серфинг.
Bummer – плохо, отстой.
Catch a wave – оседлать волну.
Cut back – развернуться лицом к волне и "разрезать" ее.
Ding – дыра, трещина, вмятина на поверхности доски.
Dork – кто-то, кто ведет себя неуместно.
Ground swell – большие волны, созданные отдаленным штормом.
Hot-dogging – крутое катание ловкого серфера.
Honey – девушка-серферша или подружка серфера.
Kahuna – гавайский бог солнца, песка и серфинга.
Soup – пенящаяся часть сломавшейся волны, "белая вода".
Tube – труба, что-то вроде тоннеля, который образуется, когда волна ломается и ее губа соединяется с подошвой.
Wipe out – упасть или быть сбитым со своей доски.

КАКИЕ БЫВАЮТ ДОСКИ?

Кинув всего один взгляд на серфборд, можно многое узнать о его владельце. Размер, форма и материал определяют не только стиль катания, но и уровень мастерства хозяина. Различают четыре основных типа досок для серфинга.

ДЛИННЫЕ

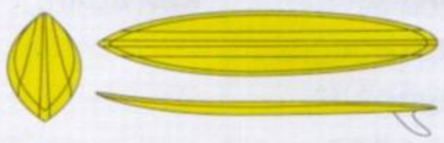
Лонгборды – достаточно широки, устойчивы и медлительны: идеальны для новичков.



Классический лонгборд

ОСТРОНОСЫЕ

Ганы – сделаны не для робких. Они предназначены специально для штурма самых больших волн.



Традиционный ган

КОРОТКИЕ

Шортборды – подходят для середнячков, тех, кто уверенно взбирается на волну и не зевает.

Трехкилевый шортборд

ГИБРИДЫ

Фанборды, рыбы – родились недавно, подходят для небольших волн и прощают серферу массу ошибок.

Рыба

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

3. ГАВАЙИ

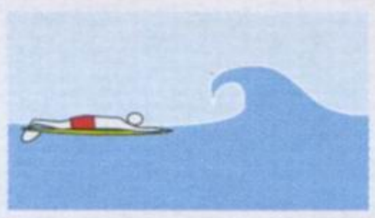
Гавайский алфавит состоит из 12 букв, что делает гавайский язык самым удобным на Земле. Знаменитое местное "Aloha!" означает сразу и "Привет!", и "Пока!", и "Я тебя люблю!". Серфинг здесь называют "хопупу", что означает "на пике жизни". Сезон катания длится круглый год, средняя температура воды — +25°С. Наиболее популярен у серферов остров Оаху. На его легендарном северном побережье расположены наиболее знаменитые пляжи: Банзай, Пайп-Лайн, Ваймеа-Бэй и, конечно, Сансет-Бич.

Отправляясь сюда летом, можно учиться серфингу на самых красивых в мире волнах, а посетив острова зимой — посмотреть на "челюсти", волны-убийцы. Они приходят к острову Мауи и могут достигать высоты девятиэтажного дома. Но некоторые гавайские серферы умудряются кататься и на них! К одному такому заезду человек может готовиться всю жизнь.

КАК ВСТАТЬ НА ДОСКУ?

Все зависит от волн, оборудования и инструктора. По первому пункту обращайся за помощью к богу Kahuna. Что касается второго — выбирай лонгборд пошире и подлиннее: на таком особо не разгонишься, а падать будешь реже. Ну а если инструктор запил или оказался обгрызен акулой, вот тебе пошаговая инструкция от MH.

1. Входи в воду без напряжения и в хорошем настроении. Просто потому, что серфинг — это удовольствие. Придерживай доску обеими руками так, чтобы она скользила по воде. Тебе предстоит борьба с белой пеной, ее поток по мощи ничуть не уступает настоящей волне.



2. Зашел по грудь — ложись на доску. В правильном положении руки должны доставать четко до ее носа. Если сместишь вес тела назад, волна просто пройдет под тобой, так как нос будет задран; если подашь тело сильно вперед — нос серфборда окажется в воде, а за ним последуешь и ты.

3. Есть три проверенных способа преодоления полосы прибоя:

A. "Форсаж" — приблизившись вплотную к волне, делаешь мощный гребок: волна проходит между тобой и доской. Подходит только для маленьких волн.

B. "Утка" — греби к волне как можно быстрее и перед самым столкновением подтопи нос, а как только окажешься под водой — надави ногой на хвост. Подходит для небольших досок.

C. "Черепаха" — приближаясь к волне, схвати доску обеими руками за края и перевернись под воду так, чтобы над водой остались только кили. Перевернись обратно, когда волна пройдет над тобой.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

4. ТАИТИ

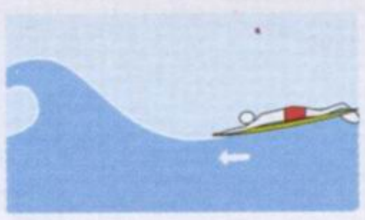
По легенде, именно здесь 3-4 тысячи лет назад родился серфинг. Для полинезийцев это жизнь, религия, душа, любовь и отдых одновременно. В этом же дивном месте родилась самая коварная в мире волна Чупо. С берега ее не видно — все волны на Таити находятся на внешней стороне рифа, и пока не доберешься до места на лодке, вообще непонятно, что там происходит. По форме труба этой волны напоминает сужающийся эллипсоид, выйти из которого бывает очень трудно. Губа у нее очень тяжелая, а на дне — острые кораллы. Впрочем, это никого не останавливает. Чупо входит в обязательную программу катания для любого серьезного серфера. А начинающим придется отправиться на соседние острова Муреа и Хуаине. Самый лучший сезон для серфинга здесь — с апреля по октябрь.

ЭКИПИРОВКА

Leash Или по-русски шнурок, которым доска крепится к твоей ноге. Сейчас он делается из прочного резинопластика. Длина шнурка должна быть равна длине доски.

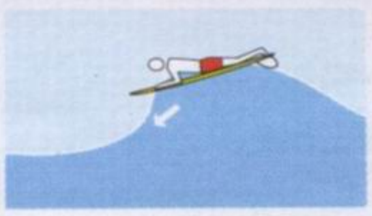
Sex wax Маленький кусочек воска, которым нужно натереть ту часть доски, где будут располагаться ноги. Без sex wax ты просто не сможешь встать на серф.

Гидрокостюм Главное правило: гидрик должен сидеть на тебе как вторая кожа, нигде не пузыриться и тем более не жать. Есть толстокожие "зимние" модели и тонкие "летние". Мое личное правило: если температура воды достигла +21-22°С, можно кататься в стандартном костюме толщиной 3,2 мм. А если вода совсем теплая и ветер не сильный — перехожу на шорты и гидромайку.



4. Доплыви до места, где волны самые высокие и готовы вот-вот образовать гребень. Сориентируйся лицом к берегу. Не забывай поглядывать через плечо: пропустишь волну — сам виноват.

5. Когда почувствуешь, как огромная масса воды начинает тебя поднимать, — лови: греби к берегу изо всех сил! Тебе нужно разогнаться до ее скорости, оказавшись чуть впереди гребня. Обычно хватает четырех-пяти сильных гребков. Нос доски при этом едва виден над водой.



6. И вот волна тебя все-таки обгоняет. Приподними корпус над серфом, чтобы нос не зарывался в воду, когда ты начнешь катиться. А начнешь ты прямо сейчас.

7. Почувствовав, что волна тебя подхватила, обеими руками как можно крепче возьмись за доску, резко подтяни ноги под себя и поставь их чуть позади рук. "Резко" — значит так, как если бы под твоим животом внезапно оказался скорпион. Это движение хорошо бы сначала отработать на земле.

8. Опорную ногу помести немного сзади, под углом 45° к доске. Носок передней ноги должен смотреть точно на нос серфа.

9. Выпрямись, балансируя руками. Перенеси вес на опорную ногу. Когда доска повернется под углом к направлению прибоя, слегка наклони корпус в сторону волны. Вот и все. А ты боялся.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

5. БАЛИ

Здесь всего два сезона: сухой (с апреля по октябрь) и влажный (с ноября по март). При этом климат почти не меняется: температура воды — +27-29°С, воздуха — +28-30°С. И так круглый год. Встретить на пляже седого деда в гавайских шортах с серфбордом под мышкой — обычное дело. А следом за ним доску поменьше тащит по песку пятилетний малыш: местные волны считаются лучшими для обучения детей серфингу.

Если твоя задача именно встать на доску, приезжай сюда в сезон влажный: условия будут как раз подходящие — невысокие волны, умеренный ветер; да и народа на пляже поубавится. Вдоль береговой линии более 40 серф-пунктов самого разного уровня: для начинающих, любителей, профессионалов и непоправимых камикадзе.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ВОЛНЫ?

Образование волн, пригодных для серфинга, никак не связано с прибрежными ветрами. Волны — следствие процессов, происходящих вдали от береговой линии, в открытом океане. Когда ветер на огромной территории дует в одном направлении на протяжении длительного времени, его энергия, передаваясь воде, заставляет огромные ее массы двигаться, образуя своеобразное море внутри океана. Когда это море, а точнее, течение подходит к берегу и сталкивается с дном — образуются волны.

То, какой окажется волна, во многом зависит от рельефа дна. Самые лучшие для серфинга — пиковые волны, те, которые встречают на своем пути мыс или подводную скалу и делятся на две части — левую и правую. Пожалуй, лучшие пиковые волны на Земле формируются в местечке Джефриз-Бэй в Южной Африке.

КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРУБЫ

Во время движения волны губа уходит вперед относительно подошвы и наклоняется, после чего, вследствие собственного веса и силы тяжести, обрушивается и сходит на нет. Однако если волна идет с глубокой воды и ударяется о песчаную отмель или риф, между лицом и губой возникает пространство — труба, скользить по которой — любимое занятие серфера.

Различают три вида труб:

1) квадратные (соотношение дины (l) и высоты (h) ‹ 1,5:1);

2) круглые (l:h = 1,5–2:1);

3) миндалевидные (l:h › 2:1).

Обычно волны приходят на пляж группами, по 4-8 штук с определенным периодом. Поэтому опытные серферы всегда сначала изучают волну и лишь потом катаются. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

ИГРУШКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Раз в четыре года Nissan устраивает "детский" праздник для взрослых дядь. В каком-нибудь приятном месте выставляются для тест-драйвов все модели Nissan и Infiniti, продаваемые на мировом рынке. На этот раз праздник прошел в португальском городе Кашкаиш.

В детстве я мечтал хоть ненадолго оказаться в каком-нибудь гигантском детском магазине, где всяких игрушек – завались, а продавцов – ни одного. Бери что хочешь, играй – сколько влезет... Оказавшись на Nissan 360, я подумал: кажется, свершилось. Все это действительно чем-то напоминало детский сад для взрослых дядь: большая площадка, на которой выстроены в ряд шесть десятков новеньких блестящих машинок. Ключи внутри. Предлагается три варианта маршрута: в горы к мавританским замкам, по атлантическому побережью и по скоростным трассам. Катайтесь, дети, радуйтесь, только правила не нарушайте.

В качестве особого бонуса – пять кругов на треке в кабине новой модели легендарного Nissan GT-R. Два круга с инструктором, чтобы ознакомиться с трассой, и три – за рулем. Это, конечно, мало для того, чтобы почувствовать машину, но, пожалуй, можно согласиться с определением представителей Nissan: "суперкар, которым может управлять кто угодно, где угодно и когда угодно".

Еще одной звездой мероприятия была европейская модификация Infiniti EX37, появление которой на украинском рынке ожидается уже в июле этого года. Семиступенчатая автоматическая коробка передач, 3,7 литра, 305 лошадиных сил под капотом, 18-дюймовые колеса и "умная" система полного привода ATTESA E-TS, аналогичная той, которая установлена на новом Nissan GT-R. Полный комфорт как на трассе, так и на узких улицах курортного городка.

Еще EX37 получил систему кругового видеообзора Nissan Around View Monitor, позволяющую контролировать пространство вокруг автомобиля при парковке и маневрировании на тесных улицах.

Прокатившись по трассе, по этим самым "тесным улицам" и по скоростным трассам, я для полноты ощущений решил заехать на гору и проехаться по легкому бездорожью на территории какого-то заповедника. Здесь вопросов также не возникло.

Возвращаться на базу было неохота, но надо же и другие игрушки попробовать...

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Дата – это важно

Если ты устал с тоской вглядываться в циферблат своих часов, пытаясь разглядеть сегодняшнюю дату, пришла пора их сменить. Само собой, на новинку 2008 года – автоматический хронограф ChronoMaster Open Grande Date от **Zenith**. Название часов говорит само за себя – окно даты в этой модели увеличено, чтобы даже самым хмурым утром ты мог четко увидеть, какой нынче день. Из прочих полезных свойств можно выделить 50-часовой запас хода и водонепроницаемость до 30 метров, а из модных – прозрачную заднюю крышку и полупрозрачный сектор в правой части циферблата, который позволяет следить за работой механизма указания даты, если тебе вдруг захочется успокоить глаза.

На суше и на море

Любишь морские приключения? Если ты уже обзавелся яхтой, нужно подобрать к ней подходящие часы. Например, хронограф Blue Seal Limited Edition из "семейства" Maxi Marine от **Ulysse Nardin** – практичный, надежный и эксклюзивный, выпущенный ограниченной серией (999 экземпляров из розового золота, 1846 – из нержавеющей стали). Водонепроницаемый корпус обеспечивает защиту при погружении до 200 м благодаря новой сверхплотной конструкции, а механизм часов с секундомером и автоподзаводом снабжен функцией мгновенного обнуления показаний. Ну и конечно же, отменный выбор ремешков и браслетов от Ulysse Nardin поможет надежно закрепить этот шедевр на твоем запястье, чтобы он не пополнил число морских сокровищ.

"Овации" для "Фаворита"

Юбилейные десятые "Весенние овации" и "Премьера стиля" от **"Фаворит V.I.P. Клуба"** взорвали вихрем позитива переполненный зал концерт-холла "Оазис". Члены Клуба продемонстрировали свое мастерство в пилатесе, степе и других фитнес-направлениях. Музыкальные поздравления подготовили звезды – члены Клуба Андрей Кравчук, группы "Друга ріка", "Арктика", "Лама".

Кульминацией праздника стало шоу "Бразилиана" от мэтров парикмахерского искусства имидж-студии Интеркуаффюр "Фаворит". Кстати, ее президенту Евгении Губской недавно присвоено почетное звание "личность года Интеркуаффюр". Награждение состоялось в присутствии представителей лучших парикмахерских школ из 53 стран мира.

Показательный телевизор

Помнишь анекдот про телевизор, который не смотрят, а показывают? То ли его автор обладал даром предвидения, то ли конструкторы корпорации **Samsung** любят анекдоты, но факт налицо – такой телевизор уже в продаже! ЖК-телевизор премиум-класса Armani/Samsung – новое детище, родившееся от слияния культового дизайна Giorgio Armani и передовых технологий Samsung Electronics. В зависимости от размера твоей гостиной можешь выбрать диагональ по своему вкусу (52 дюйма или 46), но, независимо от размера, телик порадует тебя разрешением Full HD, частотой развертки 100 Гц и наличием портов HDMI – то есть традиционным для Samsung великолепным качеством изображения и богатой функциональностью. Дополнительная фишка – два пульта ДУ, полный с подсветкой и малый, похожий на камушек. Можете больше не спорить с подругой, кому переключать каналы!

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

Сюрикен в океане

Эта модель Ocean Chrono – своеобразное продолжение знаменитого проекта **Harry Winston** – Zalium – и его первого шедевра, Z1. Отныне на радость всем поклонникам полюбившийся концепт можно увидеть в регулярной коллекции, он выполнен в розовом или белом золоте, на каучуковом или кожаном ремешке. Кожа – это, конечно, классика, но любителям экстремального летнего отдыха наверняка больше подойдет каучук. Тем более что и сами часы не против экстрима. Корпус, скрывающий в себе превосходный механизм Frederic Piguet с автоподзаводом, снабжен завинчивающейся заводной головкой, которая позволяет поддерживать герметичность часов на глубине до 100 метров. Стрелки и метки главного циферблата выполнены с люминесцентным покрытием, а функцию секундной стрелки выполняет неустанно движущийся сюрикен. Ну а прозрачная задняя крышка из сапфирового стекла позволяет полюбоваться, как выглядит этот безупречный механизм в действии. В общем, полная гармония формы и содержания.

Дыши ногами

Лето – пора, когда хочется ходить босиком. Одна беда: деловой человек такую роскошь себе позволить может только после работы. Единственный выход из положения – носить обувь, которая будет сидеть на ноге, как вторая кожа. Легкую, удобную, натуральную и, само собой, эксклюзивную. Такую, например, как обувь из летней коллекции 2008 года от **Gerardo Fossati**. Деловые туфли традиционного летнего коньячного цвета отлично подойдут к светлому костюму (не будешь же ты носить темный костюм в такую жару!), а в полуформальной обстановке ты сможешь блеснуть знаменитыми оксфордами Voltaire из четырех сортов кожи – питона, крокодила, варана и страуса. Ну и, само собой, какое лето без мокасинов? Осталось только выбрать, какие обуть – красные из кожи теленка или сине-желтые из кожи варана. В любом случае, выбор будет верным.

Кому добавки?!

Правильно питаться – задача непростая. Попробуй уследи за тем, чтобы вовремя забросить в топку нужное количество витаминов, минералов и прочего добра!

Ладно еще если бы все время можно было уделять только правильному питанию, так нет – надо и на работу ходить, и тело развивать, не забывая про мозг. В общем, сплошная морока. Но не все так безнадежно. Потому что есть Nutrilite Double X – новая диетическая добавка, содержащая активное соединение основных витаминов, минералов, фитонутриентов, а также концентратов фруктов, овощей и растений.

Главная особенность Nutrilite Double X от **Amway** – природная основа всех компонентов. Все сырье компания выращивает на собственных фермах методами экологического земледелия без использования пестицидов, гербицидов и синтетических удобрений. Результат – чистая во всех отношениях польза.

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

VAN GOGH

Массандровский пляж – одно из любимых мест отдыха зарубежных гостей Ялты. Доброжелательность заведения, мастерство поваров, профессионализм персонала и приятная атмосфера – визитная карточка ресторана.

SIAM PARADISE

Увидев этот ресторан, расположенный в живописном уголке Массандровского пляжа, понимаешь: рай бывает не только утраченным, но и обретенным...

Может ли оставить кого-то равнодушным роскошная кухня Юго-Восточной Азии, волнующая экзотическими ароматами яств? Поражает виртуозность поваров, восхищает обширное меню суши-бара... Здесь все создает иллюзию путешествия в загадочный и далекий Сиам.

Атмосфера блаженной расслабленности, царящая в заведении, стильные мелочи восточного интерьера, тихая мелодичная музыка сделают вечер восхитительно-томным и явятся идеальной прелюдией к фантастической южной ночи.

"Индустрия моды в Украине конкурентоспособная" (Санатан)

Санатан – один из ведущих дизайнеров-модельеров Украины. В индустрии моды 4 года. Наиболее громкое событие – прошлогодний показ "Симбиоз" во Дворце спорта (аудитория свыше 8 тысяч человек). Он также был участником Недели моды в Москве в 2007 году, где получил предложение продавать коллекцию в трех московских бутиках.

Недавно со своей коллекцией открывал Львовскую неделю моды. Регулярно проводит показы в "Альта центре". Постоянный член жюри конкурсов "Кутюрье года", "Фэшн-таун", "Времена года". Одевал участниц ежегодного конкурса "Мисс топ мира". Обозреватель моды журнала VIP.

"Меня часто спрашивают: почему в ваших показах вы часто приглашаете для дефиле артистов и публичных людей?" Друзья, да все ж потому, что мы являемся одним большим организмом фэшн-индустрии, который неотъемлемо связан с шоубизнесом, ведь кто дает пример нашим потребителям, как не публичные люди? Вот и ответ на простой и вместе с тем большой вопрос".

Летнее предложение от клуба "5 ЭЛЕМЕНТ"

Отпуск... Пляж, солнце, вода... Это то, в чем нельзя себе отказывать. И много времени для этого не нужно. Ведь не обязательно ехать за тридевять земель, чтобы отдохнуть. Можно устроить себе настоящий отпуск, никуда не уезжая. Где? В клубе здоровых удовольствий **"5 ЭЛЕМЕНТ"** – единственном клубе, в котором есть три летних бассейна с возможностью подогрева воды, и расположены они на территории живописного летнего дворика. Сказочное место. Чувствуешь себя как на курорте! Здесь можно позагорать, поплавать и позаниматься спортом. В этом тебе помогут тренеры, проводящие стандартные программы фитнес-тренировок на свежем воздухе.

Хочешь отлично отдохнуть за минимум времени – тогда не упусти шанс провести лето в клубе здоровых удовольствий "5 ЭЛЕМЕНТ".

AB Coast: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Azzaro: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Bally: ул. Крещатик, Пассаж
Boss Hugo Boss: ул. Городецкого, 4
Boss Orange: Boss Hugo Boss, ул. Городецкого, 4
Chevignon: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
C.P. Company: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dirk Bikkembergs: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Exte: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Hilfiger Denim: Tommy Hilfiger, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lee Cooper: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Levi's: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Matinique: In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Motor: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Puma: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ray Ban: Evrooптика, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Richmond'X': Spazio, бул. Л. Украинки, 24
RQ London: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Sasch: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Y's: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности
"Космо": ул. Красноармейская, 63

Epidem.ru Journal-plaza.net ®

НАДСТЫРНЫЙ ГОРОД

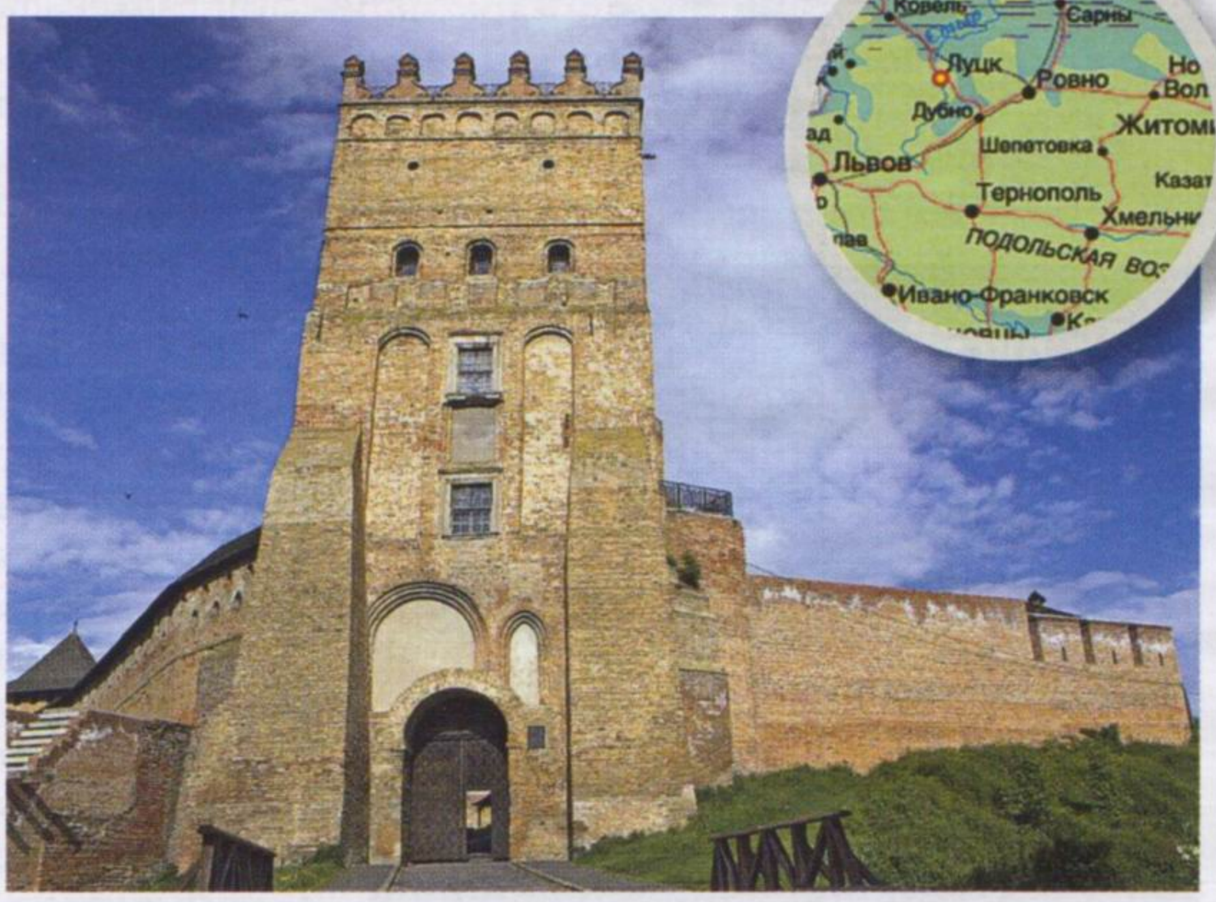
НЕ ДУМАЙ О ЛУЦКЕ ПЛОХО, ОН НАДСТЫРНЫЙ ПОТОМУ, ЧТО РАСПОЛОЖЕН НА РЕКЕ СТЫРЬ. ТОЛЬКО НЕ ВОСПРИНИМАЙ ЭТО НАЗВАНИЕ КАК РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ!

Смена рода деятельности — это отдых. Возможно, именно поэтому для городского жителя поездка в другой город уже почти путешествие. Дома, улицы, площади — вроде бы все как везде, а на самом деле все другое. Новое, незнакомое и интересное. Так что почему бы не поехать, скажем, в Луцк?

Волынь — земля своеобразная. Иначе чем можно объяснить наличие на вокзале в Луцке сразу трех касс под номером 6 и соседство в одном кассовом зале окошек с номерами 7, 12, 1 и 10 подряд? Не знаю, каковы причины такой нумерации, но настроение с утра она поднимает отлично. Впрочем, главной достопримечательностью Луцка является все же не вокзал, а историко-культурный заповедник "Старый Луцк", в который кроме прочих разных памятников входит замок Любарта Гедиминовича.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Традиционное занятие туриста в старинном городе — гулять и глазеть по сторонам. В японском варианте можно также стараться заснять все увиденное, дабы по возвращении с гордостью демонстрировать родным и друзьям. Луцк к подобному времяпрепровождению располагает. К тому же в отличие от большинства его волынских "коллег" луцкому замку повезло неплохо сохраниться. В общем, посмотреть есть на что. А если достанет жара, всегда можно скрыться в катакомбах собора Петра и Павла — туда организовывают экскурсии.



ОКРЕСТНОСТИ

● **Шацкие озера** Чтобы понежиться на пляже, необязательно ехать на море. Достаточно отъехать от Луцка полторы сотни километров и высадиться в Национальном природном парке "Шацкие озера". Песчаные пляжи, чистая вода, свежий лесной воздух (о комарах скромно умолчим) и обилие свежей рыбы, особенно угря, — все условия для здорового отдыха и здорового питания в наличии. Главное — не забыть о том, что ты приехал отдыхать здорово, и не просидеть все выходные в ближайшей забегаловке за пивом с вяленой рыбой, которая там тоже водится в изобилии. Кстати, в массиве Шацких озер расположено самое глубокое озеро Украины — Свитязь (максимальная глубина — 58,4 м).

● **Рокини** В этом селе в 12 км от Луцка расположен уникальный по украинским меркам этнографический музей под открытым небом. Конечно, коллекция экспонатов там не столь богатая, как в Пирогово, Переяславе или львовском "Шевченковском гае", но зато если во всех остальных музеях на экспонаты можно только смотреть, то здесь ими можно пользоваться. Этот скансен не просто показывает, как раньше жили люди в деревне, — он воссоздает обстановку и дает возможность прочувствовать все самому. Физические нагрузки на свежем воздухе — это по-нашему, по-мэнсхэлсовски. ■

Где остановиться?

К счастью для туриста, Луцк — город областной, так что с гостиницами тут все в порядке. Имеются даже отели с подключением к Интернету, например "Свитязь" (www.shotel.lutsk.ua), так что, если тебе вдруг приспичит проверить, сколько спама скопилось в твоей электронной почте, ты сможешь это сделать, не выходя из номера. Впрочем, если доступ к Сети для тебя не принципиален, есть и другие варианты — например "Кедем" (www.kadem.com.ua). Ну а по части пропитания однозначно рекомендуется пивной ресторан "Бравый Швейк" — превосходная кухня, приятное обслуживание и Wi-Fi в придачу. Главное — успеть на бизнес-ланч.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net ®